

# Deutsche Freikörperkultur

Zeitschrift für Rassenpflege, naturgemäße Lebensweise und Leibesübungen

Nr. 3 / Lenzing (März) 1934

Preis 30 Pfg. in Österreich 60 Gr.



## Aus dem Inhalt:

Zurück zur Körperbejahung! — Alpisches Barlaufen mit Skiern — Sittenklarheit — Freikörperkultur und Kriegsbeschädigte — Körperpflege in Finnland — Der Bauerndoktor von Lenzin — Ein Arzt für Nachturnen — Pressestimmen — Zahlreiche Abbildungen.

Offizielles Organ des Kampfringes für völkische Freikörperkultur





**Gesunde  
Mütter —**

**schöne  
Kinder!**

Zeichnung von R. Weinert nach einer Bronzeplastik von E. Wagner.



# Deutsche Freikörperkultur

Zeitschrift für Rassenpflege, naturgemäße Lebensweise und Leibesübungen

Heft 3

Jahrgang 1934

## Zurück zur Körperbejahung!

In einer großangelegten und tiefgründenden Rede vor den Landfrauen umriss der Reichsbauernführer, Reichsminister A. Walther Darré den Aufgabenkreis der ländlichen Frau. Wir veröffentlichen im Folgenden die hochbedeutsamen Ausführungen des Ministers über Körperbejahung und die züchterische Bedeutung der Körperpflege im Rahmen der Jugend-erziehung.

„Vielfach glaubt man, daß die richtige und fachgemäße Behandlung von Kranken oder die Verhinderung einer Krankheit gar genügt, um seine Pflicht an den Lebensgesetzmäßigkeiten der Jugend erfüllt zu haben. Hierbei vergißt man aber, daß die Verhinderung oder Behandlung von Krankheiten ja noch nichts Positives ist, sondern nur die Voraussetzung für die Erstellung gesunder Menschen. Was ich meine, ist also im wesentlichen, wie das nicht kranke Kind, d. h. normalerweise als gesund zu bezeichnende Kind, seiner Lebensgesetzmäßigkeit entsprechend sich am vollkommensten auf dem Erbhof entwickeln kann. Dies ist eine grundlegend wichtige Erkenntnis, die das weite Arbeitsfeld von der Körperpflege bis zur richtigen Ernährung und Kleidung umspannt. Diese Erkenntnis bedingt vielfach ebenso eine Ablösung der bisherigen Vorstellungen über Kinderverpflichtung der Eltern wie das Problem Zucht im Hinblick auf die Ehe. Nunmehr wird klar, daß es nicht nur auf die Geburt des gesunden und rassistisch wertvollen Kindes ankommt, sondern daß man das gesunde Kind auch in eine seine Entwicklung fördernde Pflege bringen muß. Das alles hat mit Künsteleien oder Verpöppelungen oder städtischem Kinderstubenfratzen nichts, aber auch nichts zu tun. Wohl aber hat z. B. damit zu tun,

was bis zum 30jährigen Kriege noch jedem deutschen Bauernhofe selbstverständlich war, daß die Badestube und die ausgiebige Körperpflege so gut auf den Bauernhof gehört wie der Bauer und die Bäuerin selbst.

Dies ist vielleicht das interessanteste Kapitel der Kulturgeschichte des deutschen Bauern, wenn man sich mit der Körperpflege des deutschen Bauerntums bis zu jenen verheerenden Zeiten der Bauernkriege und des 30jährigen Krieges beschäftigt. Man braucht heute nur die Badestubenkultur der Finnländer und Skandinavier zu studieren, um eine Vorstellung von dem Hochstand der Körperpflege auch unserer bäuerlichen Vorfahren germanischer Herkunft zu erhalten!

Allerdings setzt dies eine Umstellung im Denken bei allen Fragen, die mit diesen Dingen zusammenhängen, voraus. Denn es besteht kein Zweifel, daß durch die entsetzliche Verheerung des 30jährigen Krieges, die die Badestube des Bauern so völlig verschwinden ließ, daß man sie sich überhaupt nicht mehr vorstellen kann, die alte züchterische Bedeutung dieser Körperpflege im Bewußtsein unseres Volkes verloren ging, und um so leichter in unseren Bauerngebieten jene Körperfeindseligkeit Platz greifen konnte, die durchaus ungermanischer Herkunft ist und ausschließlich im Orient ihre Wurzel besitzt.

Unsere bäuerlichen Vorfahren haben vor den Notzeiten des 16. und 17. Jahrhunderts noch ganz genau gewußt, was jeder schwedische und finnische Bauer noch heute weiß, daß in der Erkenntnis und Anerkennung der Lebensgesetze des Körpers und damit des Körpers schlechthin, ein sicherer Garant für die rassische Hochhaltung des Standes eingeschlossen liegt.

Man freute sich früher daher ganz offen des wohl gewachsenen Menschen und sah darin keine erotische, sondern ausschließlich eine rassenerhaltende Angelegenheit. Daher war man auch in diesen Dingen nicht prüde, sondern nahm die Dinge wie sie eben sind und nahm die Menschen, wie sie Gott geschaffen hat. Man machte sich auf diesem Gebiet voreinander nichts vor.

Mit anderen Worten: die Körperfroheheit unserer Vorfahren war Ausdruck ihrer Ehrlichkeit gegenüber den Lebensgesetzen ihrer Art und daher kannten sie keine unehrliche Duckmäuserei. Man verlangte vom Mann, der die Achtung seiner Art- und Sippenossen haben sollte, daß er vom Scheitel bis zur Sohle ohne Fehl und seiner Rasse entsprechend arteigen gewachsen war und auch einen Mann darstellte. Genau so betrachtete man die Frau und kam in seiner grundsätzlichen Einstellung zur Ehrlichkeit allen lebensgesetzmäßigen Dingen gegenüber gar nicht auf den Gedanken, diese Dinge durch irgendwelche äußeren Mittel und Mitteln zu verwischen oder zu verhüllen.

Diejenigen Kreise, die die alte Körperfroheheit unserer Vorfahren ins Gegenteil zu kehren wußten, haben sehr wohl gewußt, warum sie dies taten! Denn diese Leute wußten ganz genau, daß man hochwertige und edle Menschen niemals durch minderrassiges Menschtum wird regieren können, wenn man dieses minderrassige Menschtum so vor die Geführten stellt, wie sie der liebe Gott in ihrer Häßlichkeit geschaffen hat. Ich habe keinen Anlaß, mich über diese Dinge hier auszubreiten, sondern überlasse dies der geistigen Verarbeitung meiner Zuhörerinnen. Nur bitten möchte ich, sich mit diesen Problemen innerlich auseinanderzusetzen, und sich an und für sich zu der alten Körperbejahung unserer Vorfahren durchzuringen! Man wird dann eines Tages einsehen, daß Sitte und Sittlichkeit keine Angelegenheiten sind, die mit einer ehrlichen Körperbejahung nicht vereinbar wären, wohl aber bald einsehen, daß ein unmittelbarer Zusammenhang besteht zwischen der Körperverneinung, die aus dem Orient kommt, und einer rassenersehnenden Zivilisation, wie wir sie leider jetzt unter uns noch vielfach beobachten müssen.

Ich weiß genau, daß man auf diesem Gebiet mit gewohnten Vorstellungen nicht von heute auf morgen brechen kann, aber ich möchte den Abteilungsleiterinnen des Reichsnährstandes ganz eindeutig sagen, daß ich, der ich z. B. in Finnland noch eine sehr hohe Bauernkultur und Sittlichkeit im Zusammenhang mit einer uns Deutschen verblüffenden Unbefangenheit in allen Dingen der Leibesbeschaffenheit erlebt habe,

nicht mehr das geringste Verständnis dafür aufbringe, daß man die Sittlichkeit mißt oder erhält, indem man mit dem Zentimetermaß die Stoffverhältnisse der Bade- und Turnbekleidung feststellt und gegebenenfalls Aergernisse nimmt.

Gottseidank entwickelt unsere deutsche Jugend in dieser Beziehung wieder einen gesunden Instinkt, und ich bitte daher die im Reichsnährstande tätigen Damen recht sehr, ihre etwa bisher vorhandene diesbezügliche Auffassung nach dieser Jugend weitestgehend zu orientieren und zu überprüfen. Dann werden die Abteilungsleiterinnen, die Jugend und der Reichsbauernführer vorzüglich miteinander auskommen . . .“



# Alpisches Barlaufen mit Skiern

Alle Freunde des Lichtgedankens sind gerufen! Alle, die sich nach Sonnenschein sehnen, die sich ätherisch in die Schöpfung einfühlen können, alle die bloßleibig und inbrünstig die himmlischen Strahlen, die erhellenden und die erwärmenden, die chemischen und die kosmischen Strahlen erfühlen und in sich aufzunehmen vermögen, alle sollten sich finden können, gerade da, wo sich das Lichtmeer am gewaltigsten aufstaut — auf den gleißenden Schneefeldern der Berge. Hier oben, abseits der Wege, ist noch Raum, sich unbehelligt sonnen zu können, hier kann man Sonnenvollbäder in schneeiger Umrahmung nehmen, ohne Gefahr einer Strafandrohung. Schöner, wohlthuender und ausgiebiger als eine Quarzlampe strahlt hier — ohne Stromkosten — die Sonne von oben mit dem Reflex des Schnees von unten bräunend auf uns ein. Hier kann der Naturist rechtlich „Barlaufen mit Skiern“, womit der heute noch nicht salonsfähige Ausdruck für „Nacht-Skilaufen“ umschrieben sein soll. Nur Hochtouristen könnten hier stören, aber Alpinisten haben durchwegs Verständnis für Naturverbundenheit, also auch für unsere Einstellung. Das wissen wir alpennahen F.R.K.-Arbeitsgruppen statistisch aus unserer Mitgliederbewegung: Kommt aus Turn- und Schwimmvereinen ein Mitglied zu uns, so treffen auf alpine Vereine gegen zehn Ausnahmesuchende!

Die Frage, ob wir Ski-Naturisten, um wieder ein neues Wort zu prägen, in den alpinen Sport eingegliedert werden können — welche Frage vielen gealterten Bier-Stammischen gewaltigen Schrecken einzujagen vermag — wird in den nun kommenden Jahren der Aufklärung überhaupt nicht mehr gestellt werden. Wir sind ja am Auslauf des ersten Drittels des 20. Jahrhunderts offiziell in eine Fachsäule des Reichssportführerringes, in den „Deutschen Bergsteiger- und Wanderverband“ eingereiht worden. Dies allen Verängstigten, Spießern und Stuhlbockern an den Klub-Stammischen, die den Berg und das Gestein an Wert höher einschätzen als den Menschen, zur Kenntnis.

Barlaufen im Sport, vielleicht, nein ganz bestimmt ist er der gediegenste, weil allernatürlichste, und weil er nur von wenigen und nur beschränkt ausgeübt werden kann. Aber auch unser Freikörperkultur-Betrieb im Sommer ist reinsten Sport, wenn nicht viel mehr! Er ist Ausübung einer ganzen Reihe zusammengefaßter Sportsarten. Auf unseren Mächnen Sommergeländen z. B. arbeiten wir, baden wir und schwimmen wir, laufen wir, turnen wir, spielen, singen, atmen voll, sonnen, lesen und meditieren wir, kurz gesagt, leben wir; sonach ist „Nähe die Zeit“ der Inhalt unserer Betätigung und sportlich und kulturell doch viel höher zu bewerten als der reine „Zeitvertrieb oder Rekordbetrieb“, der Hauptzweck ist von so vielen hundert von Vereinen. F.R.K. ist die verbesserte Lebensart einer ganz neuen Zeit. Wer mehr zu wissen begehrt, kümmerge sich darum.

Grundsätzlich handelt es sich beim Skilaufen in unserem Sinne vornehmlich darum, von den übrigen skilauenden Gruppen ausreichend getrennt, also gegen Sicht von unberufener Seite geschützt zu sein, damit jedes ungewollte örtliche Renkontre und jede unnötige Reportage in alpinen Blättern hintangehalten wird. Nicht ein Zwickel-Erlaß, wohl aber das Wesen und der Sinn der F.R.K. allein verpflichten uns, uns recht zu bemühen, das alpine Barlaufen im Winter und auch das Sonnenvollbaden in den Bergen im Sommer durch uns Verufen in einer ganz besonderen sublimen Art einzuführen. Und daher ist es im Augenblick von großem Wert, wenn unsere skilauenden Mitglieder von günstig befundenen Geländen in den Alpen hier berichten wollten. Hierzu soll das Vorliegende den Anstoß geben.

F.R.K. ist naturrechtes Menschentum, es ist in seiner Vervollkommenheit ein Erleben und zwar, wenn wir zuhause in unserem Lichtheim sind, das uns örtlich und zeitlich zunächstliegendste, sonst das einfachste und daher billigste, das gesündeste und das ergreifendste Erleben. In diesem Erleben einer uns völlig verlorengegangenen Naturverbundenheit, die ja auch den inneren Gehalt der ganzen Bergsteigerei ausmacht, gefüllt sich besonders dann, wenn wir auf Bergeshöhen stehen, eine Vergeistigung dazu, die einen alten Geist der Unmoral, des Truges und Unverstandes stürzt und ein reines, neugewonnenes Leben uns gibt mit einem goldstärkten Hineinleben in eine ewige Wahrheit; es kommt zu einem Du-Sagen zwischen uns barleibigen vergänglichsten Menschen und dem jedes Stoffes baren ewigen Sein und unser Beherrschung wird zu einem Dank-Sagen nicht vor hölzernen Altären, sondern vor Gottes hohen Thronen, den Bergen. Diese Beseelung, die Maler Fidus in seinem Lichtgebet auf dem Berge so schön darstellt, ist Ausdruck der Gesundheit, Schönheit und des Lebenswillens.

Nun sind gerade die Landleute von Alters her streng kirchlich eingestellt. Der Gebirgler steht der F.R.K.-Bewegung ohne jede Anwendungsmöglichkeit, ohne Bedürfnis und ohne bessere Meinung gegenüber, wie die Geistlichkeit auch. Er glaubt also in

seiner starken Kirchenhörigkeit und seiner schwachen Gottverbundenheit, daß das Menschentum wie Gott es gewollt und geschaffen, geheimzuhalten sei, also unsittlich und verboten sein müsse. Für Alpinisten sei erwähnt, daß im neuesten vom D.-O.-U. herausgegebenen Kompendium, dem alpinen Handbuch 1931, Band II, kurz und bündig zu lesen ist: „F.R.K. versteht der Städter, dem Bauer ist sie unverständlich!“ Haben wir daher einmal in den Bergen ein freies Barlaufgelände gefunden, wie hier gezeigt werden soll, so können wir es nicht mit den voranstehenden kurzen Worten belassen, sondern wir müssen schon die damit eng verbundene, wichtige seriöse Aufgabe des Aufklärens aufgreifen.

Wir Lichtfreunde mit den Skiern waren immer schon Lichtkämpfer in der Stadt, hier sind wir Wegebereiter und Herolde zugleich. Wir können eine wirklich ganz neue Lebensauffassung an, wonach wir unseren freien Körper, des Schöpfers wunderbares Werk, als ein Geschenk geschaffen halten, das wir durch Verkleidung nicht verbessern brauchen, das gleich schön ist wie Berg und Meer, wie Blum und Stern, wir halten davon, daß es Wert habe, diesen Körper zu erkennen, zu schauen und zu schätzen; wir wollen das Werkzeug unseres Geistes nie mißbrauchen, nicht verstecken oder verkommen lassen, um deshalb uns hernach schämen zu müssen. Das sollten wir Skiläufer den Gebirgsbewohnern, wenn sie von uns erfahren, daß wir barlaufen, sagen!

Der Landbewohner hört uns wohl, aber er hört auch seine Kirche. Die Geistlichen, wie immer sie sich nannten, die nur zu gern überall die Schlechtigkeit des Menschen und des Körpers herausfanden, sie nur zu gut vom Beichtstuhle kannten, sie indeß auch brauchen konnten, die uns als zeitgerechten, edleren Menschenschlag bisher mit wenig Glauben gegenüberstanden, haben den Umwälzungen der neuen Zeit auf allen Gebieten schon Rechnung fragen müssen; auch uns gegenüber ist die Umstellung im Gang und zwar geht sie nicht von den Kirchen aus, sondern vom neuen Staate Adolf Hitlers. — Dieser Hinweis sticht die Einzelweisen in ihrer neuerworbenen Gesinnung, ist also heute von grundlegender Bedeutung. Wichtig also ist, daß wir nicht allein nur von unseren sonnigen Jahren erzählen, sondern vielmehr von unserem Streben, von unserer ehrlichen, ganz hochwertigen altchristlichen Gesinnung, von unserem Bedürfnis hierzu; von unserem Gewissen und unserer Verantwortung müssen wir berichten. Man wisse hin, daß wir mit der Öffentlichkeit nicht und mit Geschäft gar nicht zu tun haben, daß wir nie und nirgends widerständig handeln, daß deshalb im Grunde genommen die Geistlichkeit gar nicht mehr gegen uns sein kann und darf.

Immer schon hat man Lichtbäder auf Bergeshöhen genommen, aber nicht darüber gesprochen, man hatte auch noch keinen Namen hierfür und es hätte auch gar nicht weiter interessiert. Als Dokument des Vorausfühlers einer Lichtfreudigkeit bei Sportsgrößen sei ein kleiner Artikel hier gerbracht, der 1910 von dem bekannten Arzt, Alpinisten, Sportschriftsteller und Skipionier Dr. A. Dessauer, gefallen 1914, ganz unbefangen an die Lesermasse der M.N.N. gerichtet war. Er schrieb über den bayerischen Rigi als Skigelände: „Gleich stellte ich mich auf die schmalen Bretter und glitt durch das leichtgeneigte Feld über den kristallinen Schnee. Bald wurde mir so warm, daß ich ein Kleidungsstück nach dem anderen ablegte und weil mich ringsum niemand sah, der das vorschriftsmäßige Aergernis hätte nehmen können, so verfiel ich in meine alte Leidenschaft, mich in meinem ureigensten, bestgeschnittenen Kostüm, in meiner Haut allein zu tummeln. Es war wunderbar warm und ein ganz linder Ost schmeichelte den Körper.“

Ich möchte heute für Lichtfreunde schreiben, kann also in guter Verfaultheit und freudig bewegt den Leser in ein so recht für uns geeignetes, weltverlorenes Gebiet führen, das ich schon seit vielen Jahren aufsuche: Es ist im gottbegnadeten Berchtesgadener Land, der Heimat aller Kämpfer und Streiter von Eigenart. Es ist das Plato-Gebirge der Reiter-Alm bei Reichenhall. Haben wir nach zweistündigem Anmarsch und fünf- bis sechsstündigem Aufstieg je nach der Schneelage mit schwerem Gepäck und ohne Zwischenstation in der traumlichen Traunsteiner Hütte uns einquartiert, dann gilt wohl unser erster Ausflug anderen Tags unserem hochalpinen Barlaufgelände. Wir fahren von der 1600 m hoch gelegenen Unterkunftshütte in einer Stunde zur nördlichsten Spitze des Platos. Hier ist gut Raft zu halten in völliger Einsamkeit. Auf allen Seiten stürzen die Steilwände jäh zu Tal und nur ein einziger Weg weist zu diesem abgelegenen Fleckchen Erde. Die zerfallenen Almen und die geringe Höhe der Randgipfel reizen im allgemeinen nur wenig zu einem Besuch. Alles wendet sich dem südlicheren Teil des Gebietes zu mit der Unterkunftshütte und seinen 2200 m hohen Gipfeln. Im Sonnenland der zerfallenen Hirschwiesalmen habe ich meine Erfahrungen im Barlaufen auf Skiern gemacht, die ich keinem Lichtfreunde vorenthalten möchte:

Vor allem ist für das Barlaufen mit Skiern nur das Frühjahr die geeignete Zeit. Um diese Zeit ist die Sonne kräftiger, der Tag schon länger und der Schnee gefester,



also weder lawinengefährlich noch pappend. Also nehmen wir im Lenzing oder im Ostermonat unsere Winterurlaubstage!

Rich! nun ein herrlicher Sonnentag an, aber leider mit frischem Höhenwind, dann schließen wir uns den übrigen Sportlern an und fahren mit auf das hohe Wagendriehorn, dann den Kamm entlang bis zum Edelweißlahnerkopf und durch das Plato wieder zur Hütte zurück. Das ist eine unvergleichlich hübsche nicht in Bahnen verlaufende, jederzeit abkürzbare Fahrt, die jedesmal irgendwo eine Lücke hat, ansieht und daher besticht. Ist aber ein windstillter Tag, dann eilen wir wieder zum Schreckfattel, dort blockieren wir die Zufahrt nach den Bodenrainalmen mit einem Mitteilungszettel im Boden, sind in 15 Minuten auf Bodenrain und haben damit ein Land gleich der sagenhaften Insel Orplid erreicht, wo wir voll der Freude sind, nie altern und nie sterben zu brauchen.

Hier kann das unerlässliche Einslen beginnen, bis wir glänzen an der Sonne. Die hellgelbe Schneibrille ist gerade bei Beginn der Tour zu tragen und kann später zeitweise abgelegt werden. Schütze Kopf, auch die Schultern und die Achselrücken gleich von Anfang an vor der dauernden senkrechten Bestrahlung (Schleier!). Schütze die Füße vor Aushöhlung. Warte niemals bloßen Fußes im Schnee, auch wenn es noch so verlockend wäre. Du hast hier oben nicht die Gelegenheit der Wärmeintegrierung durch Bewegung, und der Spaz zieht auch für den Gefüßesten eine Schädigung nach sich. Meine Erfahrungen haben es schon öfters bestätigt, daß ganz merkwürdigerweise Zahnwurzelentzündung sich einstellt, bei Älteren bestimmt, wenn auch erst nach Monaten. Zahngesunde sind davon nicht aufgenommen. Schütze ferner den Unterleib gegen jede länger andauernde Zugluft. Die Erkältung dieser etwas verwöhnten Körperstelle ist leicht gegeben; die Folgen sind: Bauchfellentzündung, Blinddarmreizung, Magenkrebs u. a. m. Daher fahren wir nur in den Mittagsstunden von warmen Sonnentagen, nur bei Windstille und im Spätwinter. Laß dich auch nicht einseitig stark besonnen, sondern fahre dementsprechend; wechsele auch ab, etwa alle Halbstunden, mit Entkleiden und Wiederbekleiden, besonders am ersten Tage der Bestimmung. Zum Wiederbedecken genügt indessen die Windjacke für sich allein auch. Führe dir außerdem innerlich Katorien zu, denn du gibst hüllenlos ungewohnt viel Wärme ab. Erwärmend sind vor allem Kamillentee, Schokolade, Delfarbinen und Käse. Mach dich äußerlich ebenfalls warm durch ständige Bewegung, durch Massieren und im besonderen durch recht öftmaliges Büden; das letztere zugleich wegen damit bedingter Anregung des Solarpiegels, wenn mit Einatmen verbunden.

Obwohl in völliger Einsamkeit, haben wir auch hier oben eine Geländeordnung, die lautet: Lichtfreunde fahren stets weit abseits von Hütten und Wegen und schützen sich vor Andersgefinnten am besten durch Aushängung einer Markierung nebst Mitteilungszettel auf der in Betracht kommenden Zufahrtsstrecke (elgene Spur). Eine größere Gruppe stellt einen Posten mit Ablösung auf. Um ein zufälliges Begegnen mit neugierigen Scheitfahrern dennoch vermeiden, sollte jeder Sonnenfreund irgendein Bekleidungsstück immer bei sich führen! Ich habe beispielsweise eine an den Seiten mit Druckknöpfen versehene Badehose, die ich mit Bleistift, Aufschreibepapier, Uhr, Bonbons und Fettube unter meiner Skimütze trage, immer in Bereitschaft. Neuestens fahre ich am liebsten in meiner Windjacke, die ich bei Nichtgebrauch an einem Leibgurt einhängen kann. Als Bergwachtmann möchte ich zum Schlusse noch den Hinweis geben, daß eine Außerachtlassung der Sicherheitsmaßnahmen gegen Sicht im Gebirge von der deutschen Bergwacht auch auf eine nachträgliche Meldung hin verfolgt werden müßte.

Nun genug der Worte; laßt uns also fahren ins Oedland der Reiter-Alm und auf den 1999 m hohen Edelweißlahnerkopf, dessen 1000 m hohe Ostflanke unserem Führer in besinnender Schau von seinem Zimmer am Oberfalzberg aus immer schon ein Maß und Gleichnis und ein Symbol gewesen sein mag, wie hoch sein geliebtes deutsches Volk in allem erhoben werden muß, und dessen Westseite uns deutschen Lichtmenschen über 5 Jahre lang schon als Lichtgelände gedient hat! — Das Blau des Himmels über uns, eine kleinliche Welt des Unverstandes und der Unrast unter uns, im Lichtgewand, in dem wir auch geboren, wie ein Kind so rein und klar und im Tun und Glauben so recht und wahr, so stehen Wir hier — Gott helfe Euch ändern!

Auf Wiedersehen um Ostern auf der Traunsteiner-Hütte!

F. J. Seif, München

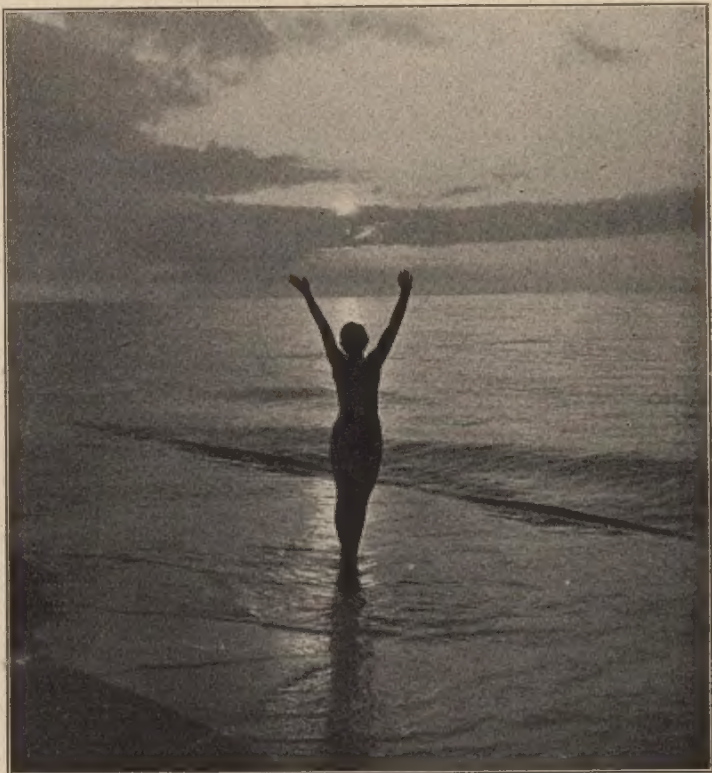
## Was wir erstreben...

Unter Auhängern der FKA kann man des öfteren Besorgnisse äußern hören, man werde besonders auf Wanderungen in der freien Gottesnatur von nun an den Begriff des Anstößnehmens weit enger gefaßt zu erwarten haben. In Wirklichkeit könnte jedoch alles beim alten bleiben, ohne daß irgend eines Menschen berechnete Wünsche auch nur verletzt zu werden bräuchten.

Wenn es sich wirklich jemand einfallen lassen würde, auf dem Jungfernstieg, auf dem Kurfürstendamm, auf der Bräuhallen-Terrasse, also an belebten Orten, im Lichtkleide anzutreffen, so hätte er natürlich nur auf Ausschluß und Bestrafung zu rechnen.

Darüber erübrigt sich jedes weitere Wort. Badet aber jemand in ganz entlegenen Waldesteilen, in menschenleeren Teilen der Heide oder an der See an gänzlich entlegenen Stellen des Strandes, so stört dies niemandes Kreise. Nähern sich wider alles Erwarten doch Personen, so kann sich der Badende einfach niederlassen, hinsetzen oder auch nur erst abwenden, um sich zu decken.

Sind der (oder die) sich Nähernde aus der Lichtbewegung und wollen sie schon von fern zu verstehen geben, daß sie keinen Anstoß zu nehmen beabsichtigen, so gehen sie in die Stel-



lung des bekannten „Sonnenanbeters“ von Meister Fidus; mit anbetend erhobenen Händen. Der Badende oder die Spielenden erkennen dann schon aus der Ferne, daß sie es mit Lichtfreunden zu tun haben. Sie können also weiterspielen, weiterbaden, weitersonnen.

Ein Andersdenkender wird aber nur im unbedingten Notfalle, also nur sofern ihn eine Enge, ein Steg, eine Schneise, ein Gattertor dazu zwingt, auf wenige Meter Entfernung bei den sich Sonnennden oder an der spielenden Gruppe vorbeigehen. Muß er es aber aus dem einen oder anderen Grunde, so wird er nichts „sehen“. (So handhabt es jeder Einsichtige ja schon heute bei Brautleuten, anstatt hinzustieren!) Wer aber etwa ein Fernglas benützt und sich vielleicht noch dazu gar anzupirschen versucht, der begibt sich aller Rechte, sich über Erspähtes nun noch enträsten zu wollen. Es war ja auch schon bisher gerichtsnotorisch, daß man aus 300 m Entfernung keine Einzelmerkmale ohne besondere Hilfsmittel feststellen konnte. Weil man also nichts zuverlässig mit dem bloßen unbewaffneten Auge wahrnehmen konnte, durfte man sich auch nicht enträsten, also wie man es auch gern ausdrückt „Anstoß nehmen“. Dies mag so bleiben. Hat ein Sonnenbadender einen Fremden rechtzeitig wahrgenommen, so darf man wohl annehmen, daß er sich dann möglichst durch Umwerfen eines Bademantels oder eines sonstigen geeigneten Kleidungsstückes, einer Decke o. ä. bedeckt.

Da somit allen berechtigten Erwartungen Ruhigdenkender Genüge geleistet wäre, so entfielen auch alle Ursache, das Sonnenbad und unbekleidete Baden an gänzlich abgelegenen Strand- oder Waldestellen unter Strafe zu stellen!

Waltherr G. Späte

Das Werk soll deine Sorge sein

Und nicht der Vorteil, der daraus entspringt;  
Nicht nach der Werke Früchte sollst du trachten,  
Doch sei nicht müßig, sondern handle.



## Duschen Sie auch in Badehose — Herr Schulrat König?

Sie gestatten mir wohl diese indiskrete Frage, da ich nach dem Lesen Ihres Büchleins „Die Nacktkultur“ (Verlegt und vertrieben vom Weiß-Kreuz-Verlage) gern wissen möchte, wie weit Sie als Praktiker auf dem Gebiet der Leibesübung und Leibeszucht ernst zu nehmen sind. Vorläufig habe ich den Eindruck, daß Sie wie ein Blinder von der Farbe reden, und daß Sie ein krasser Intellektualist und Zivillist (Sie bezeichnen sich selbst mit zwei anderen Fremdwörtern: „Pädagoge und Psychologe“) sind. Entschuldigen Sie bitte meine deutliche Aussprache, aber wir einfachen, ungebildeten Soldaten, die sich seit einem Jahr unterstehen, in Ihrem Monopol: Wissenschaft und Philosophie mitzureden, haben aus Zeitmangel Ihr oratorisches, humanistisch verbrämtes Pathos noch nicht erlernen können und drücken uns deshalb kurz und deutlich aus. — Ich erlaube mir also, Ihr 10 Seiten starkes Büchlein, in dem Sie das „schwierige Problem der Nacktheit“ zu lösen versuchen, in einer Seite zu widerlegen. Dazu brauche ich Ihnen wohl nicht noch einmal die politischen Ereignisse von 1933 aufzuzählen, die wohl am besten Ihre naive Frage: „Ist denn das neue Geschlecht so wesensverschieden von den früheren...?“ widerlegen, auch nicht die jüngsten Reden aus berufenem Munde („Moralin“, „Muckertum“, „Brunhilde statt Gretchen“), sondern ich kann mich darauf beschränken, einige Ihrer restlichen Zweifel durch Nennung von Tatsachen zu beseitigen.

1. Wenn Sie um Ihren 10seitigen Erguß das Mäntelchen des Christentums hüllen, dann ist das Gottesverhöhnung, ein Verstoß gegen das 2. Gebot. Jesus handelte und sprach kurz und schneidig, hier würde er sagen: „Komm und sieh!“ Wie oft sind Sie denn schon auf einem Freikörperkultur-Gelände gewesen? Oder fürchten Sie, daß Ihr hauchzartes Schamgefühl dort angeknackt wird? Lassen Sie sich eins gesagt sein: Das Schamgefühl ist bei beiden Geschlechtern viel robuster, als der Schreibstischmensch glaubt; nur in einer harten Schale kann ein feiner Kern wohnen. Auch den „Himmelsboten“, von denen Sie sprechen, wäre eine harte Muskulatur und eine abgehärtete Haut als sterbliche Hülle viel bekömmlicher als eine zarte Speckschicht.

2. Auch für die Kritik in entsprechenden Kunstfragen spreche ich Ihnen die Zuständigkeit ab. Sie haben es wohl noch nicht gemerkt, daß unsere Zeit des Sports ein feineres Körpergefühl erzeugt hat (s. die Werke von Altmeister Fidus!), und daß die von Ihnen gelobten alten Meister unsere Generation in diesem Punkte meist nicht nur fremd, sondern oft sogar anstößig anmuten: „O si tacuisses — Herr Schulrat!“ — Sie werden es wohl auch empfinden, daß um das zünftige „Aktmalen“ im allgemeinen eine etwas schwüle Atmosphäre weht. 3. B. erzählte mir ein Kunstschüler, ab und an mogelten sich Kollegen anderer Fachschaften zu den Zeichenstunden

mit hinein, um auch einmal eine unbekleidete Frau sehen zu können. Glauben Sie, daß solche Mutterföhnchen das Dritte Reich erhalten werden?

3. Allerdings hat sich der lebenskräftigere Teil unserer Jugend selbst mündig gemacht und geht eigene Wege. Einige Beispiele dafür, und zwar aus der christlichen Jugend: gerade in ihr (Sie werden staunen, Herr Schulrat!) gibt es viele Anhänger der Freikörperkultur, die eben ihr Streben nach Reinheit den Verhüllungs-Zimmel verachten läßt. Sie wissen nur zu gut, daß auch christliche Jugendführer leider nicht gegen sittliche Verfehlungen gefeit sind, und zwar sind das meist die wildesten Hasser der Nacktkultur. Die jetzige christliche Jugend lehnt diese Sittlichkeitsapostel als unehrlich und weibisch ab und wünscht, daß auf dem Sexualgebiet nicht mehr zuviel mit theologischen Redensarten gearbeitet werde, die doch meist falsch angewandt und aufgefaßt würden. — Ist Ihnen ferner bekannt, daß Meister Fidus, der Darsteller des verfeinerten Körper- und Naturgefühls, gerade in Pfarrerkreisen sehr geschätzt wird?

Sind Sie nun überzeugt, Herr Schulrat? Oder haben Sie noch einige Beispiele von Eskimos, Hottentotten oder vielleicht auch Neandertal-Kameraden auf Lager, mit denen Sie hygienische und sittliche Richtlinien für den deutschen Menschen aufstellen möchten? Doch vielleicht darf ich Ihnen noch einen ehrlichen Rat geben: wenn Sie Ihren begrüßenswerten Eifer im Kampfe gegen den Schmutz auch im Jahre 1934 noch weiter bekämpfen wollen, dann müssen Sie erst selbst einmal Nacktkultur treiben. Sonst wird Ihr „psychologischer und pädagogischer“ Kampf gegen den Schmutz ein „Schöpfen aus dem Danaidenfasse“ sein.

Und noch eins, Herr Schulrat: „drakonische“ (Wir sind nun einmal auf dem humanistischen Gesprächston angekommen.) Mittel sind, wenn irgendwo, hier unangebracht, denn schon der alte Horaz hat gesagt:

„Naturam expellas furca, tamen usque recurret!“

„Vertreibt nur die Natur mit der Mistgabel, sie kommt doch wieder!“  
Karlheinz Falck

## Ein Arzt für Nackturnen

Der bekannte Berliner Sportarzt, Stadtkarst Dr. Franz Meyer, Spandau, schreibt in einem grundlegenden Artikel „Gesunde Kleidung beim Sport“ in Nr. 4/33 der Zeitschrift „Deutsche Beamten-Krankenversicherung“ folgendes:

Für die während kürzerer Zeit auf einem Übungsplatz erforderliche Sportkleidung ist vom ärztlichen Standpunkt aus grundsätzlich als am gesündesten das Nackturnen zu empfehlen. Denn die nackte Haut, die regelmäßig der Luft, dem Winde und der Sonne ausgesetzt wird, stellt sich am besten auf jede Außentemperatur ein; der Körper wird abgehärtet, und so wird er beim Nackturnen gleichzeitig der Vorteile der Licht- und Luftbäder, wie auch der Leibesübungen als solcher teilhaftig.

Vom gesundheitlichen Standpunkt ist es bedauerlich, daß manche Sportarten noch auf die Vorzüge des nackten Oberkörpers verzichten, und daß die lange Hose und der einschnürende Gürtel noch verschiedenlich als vorgeschriebene Sportkleidung zu finden sind. Es gibt Gefänderes! Natürlich muß die Gewöhnung an das Nackturnen allmählich erfolgen, und vor Uebertreibungen kann der Arzt nur warnen. Wer empfindlich gegen Sonnenbrand ist, der tut gut, sich mit reinem Pflanzenöl oder einer der vielen Hautcremes vorher einzureiben. Die braune Haut des Sonnengewohnten aber zeigt in beneidenswerter Weise spiegelnden Glanz und weiche Straffheit.

## So geht das nicht!

Unter dieser Ueberschrift hat uns Dr. Hans Vahle eine Erklärung übersandt, in der er zu den unter dem gleichen Titel erschienenen Ausführungen in unserer Novembernummer (Jahrgang 1933) Stellung nimmt. Wir werden diese Erklärung nach Rücksprache mit den zuständigen Behördenstellen in der nächsten Nummer der „Deutschen Freikörperkultur“ veröffentlichen.





# Sittenklarheit

Es ist hinlänglich bekannt, daß wir nicht Nacktheit an allen möglichen und unmöglichen Orten fordern, wie uns unsere Gegner so oft unterzuschoben versuchen, sondern daß wir uns für Nacktheit einsetzen, dort, wo sie angebracht ist beim Sport, stets aber beim Baden und Schwimmen im Freien wie in der Halle.

Badeanzüge, gleich welcher Form und Art, sind stets ein Zugeständnis an das Muckertum. Fremde Rassen interessieren uns herzlich wenig; die arische Rasse kann auf die Badebekleidung überhaupt verzichten, denn diese ist ein Kleidungsstück ohne Daseinsberechtigung! — Dennoch setzen wir uns keineswegs für ein Verbot der Badebekleidung ein! Hier müssen wir uns voll und ganz der Meinung des Freundes Walter Heitsch im Hornung-Heft unserer Zeitschrift anschließen; denn er hält es für notwendig, daß die Körperfreiheit dem ganzen Volke auf dem Wege der Erziehung gegeben werden kann und muß!

Die nordische Rasse lehnt den Badeanzug ab. Es sind keineswegs vereinzelt Idealisten, welche gerne nackt baden, nein, diese gesunde Auffassung liegt der nordischen Rasse überhaupt zu Grunde. Die Sittenklarheit unserer Vorfahren wurde durch fremdländische Einflüsse vielfach verdrängt — aber sie schlummert nur. Ganz deutlich finden wir dort, wo sich fernab der Großstädte reinrassiges Volk erhalten hat, auch noch die unverfälschten Sitten und Gebräuche der nordischen Rasse. Und dort, wo wir im Norden des Landes noch alte Volkstrachten sehen, werden wir auch unverblümt Sitten-trachten finden. Was in dem Artikel: „Zurück zur Körperbejahung“ (Deutsche Zeitung vom 14. Hornung 1934) über den finnischen und schwedischen Bauer gesagt ist, daselbe finden wir auch vielfach im Norden unseres Vaterlandes. Und so ist es auch in der Nähe der Reichshauptstadt, und zwar in den vom Fremdenverkehr nicht überfluteten Spreewalddörfern auch heute noch üblich, daß, wenn nach beendeter Arbeit der weiße Sand vor den Häusern verstreut ist, alles, was zum Bauernhose gehört, Knechte, Mägde, die Bauernfamilie samt den Kindern, sich in die Waschküche zur großen Wäsche begibt. Dann ist es Samstag Abend. Meist steht hier ein großer Trog und immer wird emsig neues heißes Wasser herbeigeschafft. Jeder wäscht sich nackt und ein anderer reibt ihm den Rücken ab. — Hier gibt es kein „sich genieren!“ und niemand achtet hier auf Geschlechtertrennung oder auf eine Aussonderung der Kinder, damit diese nicht etwa Erwachsene nackt sehen. Das ist Sittenklarheit und diese hat mit Erotik nicht das geringste zu tun!

Wenn uns nun jemand entgegen wollte, die Bejahung des nackten Körpers käme aus Schweden, weil die Schweden nackt baden, so können wir auch das Gegenteil beweisen. Gegenwärtig holt die ganze Welt Informationen aus Deutschland, eben weil es augenscheinlich ist, daß die Führung Adolf Hitlers zu neuem Wohlstand führt. Genau so holen sich auch die Führer der Freikörperkulturbewegung in den blutverwandten nordischen Nachbarländern bei uns Erkundigungen über die Art der Bewegung in Deutschland! — Wer aber die schwedischen Badeorte besucht, wird nichts als badebehaftete Menschen finden, denn auch in Schweden wird nur dort nackt gebadet, wo die Sitten der Rasse nicht durch den Fremdenverkehr und somit durch die Sitten anderer Völker und Rassen beeinflusst werden.

Dagegen wissen wir sehr wohl, daß in allen Ländern der nordischen Rasse, bevor sich fremdländische Einflüsse geltend machten, Sittenklarheit in dieser Beziehung herrschte und folglich auch nackt gebadet wurde, wenngleich das Baden im Freien zu gewissen Zeiten weniger üblich war.

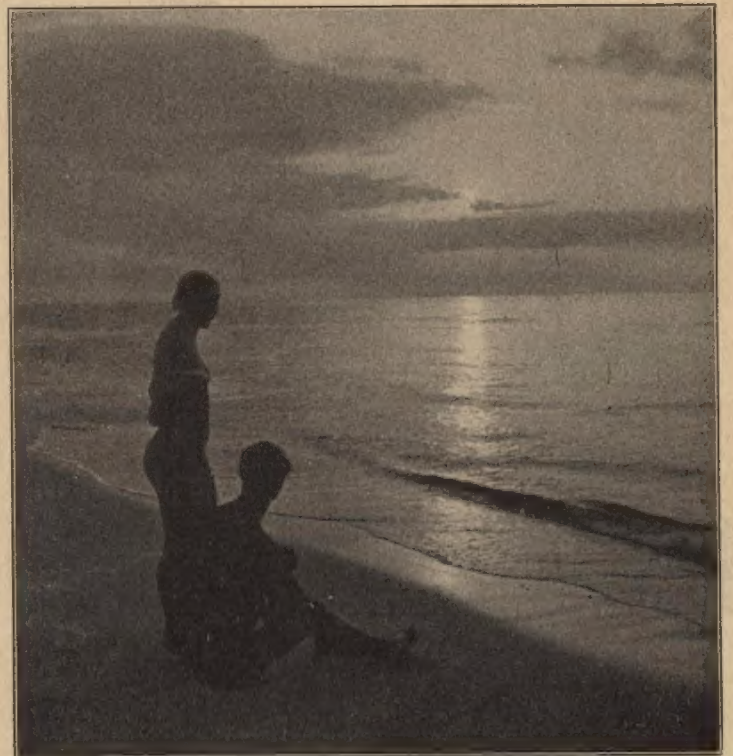
Müssen wir als Deutsche überhaupt, wenn wir erkannt haben, daß der Badeanzug, welcher erst von fremdländischen Muckern eingeführt wurde, ohne Gefährdung der Moral abgeschafft werden kann, nach einem Vorbilde im Ausland suchen? Erkennen wir nicht fäglich, daß der deutsche Nationalsozialismus der Welt ein Vorbild ist?

Unsere organisierte Anhängerenschaft ist zahlenmäßig gering, aber wir beabsichtigen ja auch gar nicht, uns Riesenkartoffelen anzulegen! Es genügt uns, zu wissen, daß heute uns bereits Millionen zustimmen, besonders nachdem mehrere öffentliche Aufrufe gegen das Muckertum ergingen! Nur noch zwei Gruppen von Gegnern haben wir, und das ist einmal das dahinsiechende Muckertum und zum anderen die Badehosenindustrie. Auf die erste Gruppe nehmen wir keine Rücksicht, denn Mucker sind keine Nationalsozialisten; der Industrie aber müssen wir Zeit und Mühe zur Umstellung geben, damit nicht neue Volksgenossen brotlos werden! Im großen Topf der Wirtschaft aber wird sich nichts ändern, denn der

Minderkonsum an verpönten Badeanzügen wird sich immer mit dem Mehrverbrauch an anderen Dingen die Wage halten.

Dem Nationalsozialismus ist es gelungen, die Hoheit der Deutschen Länder und Ländchen aufzuheben; dies war schon vor Jahrhunderten eine Notwendigkeit, doch unsere Fürsten und damaligen Herrscher stellten persönliche Interessen über das Gemeingut. Sollte es dem Nationalsozialismus, dem es gelang, einen Millionenstaat aus dem elendesten Sumpf durch Sammlung der Kräfte zu retten, dem es gelang, ohne Anwendung von Gewalt, sondern durch Ueberzeugung die Geseze von Jahrhunderten widerstandslos zu zertrümmern und neue artgemäße zu schaffen, nicht auch zu gegebener Zeit gelingen, das deutsche Volk vom Badeanzuge, welcher noch lange nicht so traditionell ist, wie es die Zersplitterung im Reiche war, zu befreien? — Und dies gleichfalls nicht durch Gewalt, sondern durch die Ueberzeugung, daß der Weg zur Sittenklarheit über die Körperfreiheit und Körperbejahung führt!

Fritz Dittmer



## Wollt Ihr uns helfen?

Die Ausführungen unter dieser Ueberschrift im letzten Heft des vergangenen Jahrganges haben uns eine Fülle von Zuschriften eingebracht. Wir veröffentlichen an dieser Stelle eine derselben, die uns am klarsten formuliert zu sein scheint. Auch decken sich diese Ausführungen mit der Auffassung der Leitung des Kampf-ringes für obläsische F.R.A. Die Schriftleitung

Liebe Kameraden von der N.S. Kriegsoffer-Versorgung!

Eure in Folge 7 dieser Zeitschrift unter obiger Ueberschrift ausgesprochene ehrliche Frage war für uns Vorkämpfer der heutigen Leibesbejagung eine ehrliche Freude. Euer darin gezeigtes Vertrauen entschädigt uns hundertfach für die Flut von Mißtrauenserklärungen, die die Etappensoldateska gegen uns losläßt. Und Euer Vertrauen soll nicht enttäuscht werden, es herrscht heute in unseren Reihen die harte und ehrliche Lebensauffassung, die Ihr sucht. Undeutsche (schon der Zwang, ein Fremdwort dafür anwenden zu müssen, bezeugt das!) „Aestheten“ haben bei uns nichts mehr zu sagen. Wir sind natürliche deutsche Menschen, abhold jeder Ueber-spanntheit. Ihr braucht keine Sorge zu haben, daß wir ehren-volle Kriegsnarben mit unehrenhaften „Hautkrankheiten“ ver-wecheln!

Es ist ja gerade der Nutzen der Leibesbejagung für den Menschen, ihn äußerlich und innerlich so hart, nüchtern, einheitlich und naturhaft zu machen, daß für Aesthetik, Humanität u. a. Komplexe kein Raum mehr in ihm bleibt.

Wenn wir Euch, liebe Kameraden, heute im Schatten des Heldengedenktages mit dieser Erklärung eine kleine Freude gemacht haben, soll es uns freuen.

Falck



# Körperpflege in Finnland

## Ein Besuch in der „Sauna“\*)

Der Reichsbauernführer und Reichsernährungsminister R. Walther hatte sich im Verlauf seiner großangelegten Rede vor den deutschen Landfrauen am 12. Februar d. J. auch über die Körperbejahung unserer germanischen Vorfahren verbreitet. Der Minister hat dabei auf den heute noch in den skandinavischen Ländern vorhandenen Hochstand der Körperpflege hingewiesen und an diesen Beispielen nachgewiesen, was uns Deutschen von heute gegen früher verlorenging. Als genauer Kenner Finnlands hat der Minister dann noch besonders auf die Tatsache aufmerksam gemacht, daß dort heute noch eine „sehr hohe Bauernkultur und Sittlichkeit im Zusammenhang mit einer uns Deutschen verblüffenden Unbefangenheit in allen Dingen der Leibesbetätigung“ herrscht!

Angeichts dieser hochbedeutsamen Ausführungen wird es unsere Leser sicherlich interessieren, einmal einen Blick in eine finnländische Badestube werfen zu können. Wir veröffentlichen daher nachstehend zwei in längster Zeit erschienene Reiseberichte.

Die Schriftleitung

\* \* \*

Die Sauna ist die finnische Badestube, und sie ist von allen finnischen Einrichtungen vielleicht die finnischste. Kein Bauernhof, kein Gehöft ist ohne sie zu denken, und in den Städten sind Badestuben überall in großer Zahl zu finden — teils öffentlich zugänglich, teils privat. Und andererseits gibt es die Sauna nur in Finnland und nirgendwo sonst. Zwar ist das russisch-römische oder das türkische Bad ähnlich, aber doch mit einem wesentlichen Unterschied. Darum ist die Sauna das typisch Finnische. Es existieren verschiedene Arten und Abarten, doch die Grundform ist immer dieselbe.

Meistens befindet sich die Sauna allein in einem kleinen Holzhaus und hat häufig einen besonderen Ausgang, durch den man direkt in den See oder Fluß (sowas gehört ja in Finnland fast zu jedem Grundstück) springen kann. Man tritt zunächst in einen kleinen Vorraum, in dem Ruhebänke stehen und in dem man sich auskleidet. Dann gehts hinein in die eigentliche Badestube. Da stehen große Zuber mit kaltem Wasser, da steht ein mächtiger Herd wie in einer unmodernen Waschküche und über dem Feuerloch sieht man — ja, was ist das? Ein umgestülpter, etwa ein Meter hoher, eiserner Trichter, dessen oberes dünnes Ende sich in einem Rohr fortsetzt, das hinter eine gefugte Bretterwand führt. In diesem eisernen Trichter ist oben eine Art Ofen für eingelassen; man öffnet sie neugierig, aber vorsichtig (um sich nicht die Finger zu verbrennen) mit einer herumliegenden Schöpfkelle und sieht, daß der Trichter gefüllt ist mit großen schweren Steinen, auf Berlinisch „Klamotten“. Etwas Wasser durch die Klappe auf die Steine — warum nicht? Weißer Dampf zischt sofort dick auf und strömt durch das Abzugsrohr... hinter die gefugte Wand. An dieser Wand befindet sich in Mannshöhe ein kleiner Balkon, zu dem eine Stiege hinaufführt. Dort oben kann man sich auf einer Bank niederlassen und auch mit einer besonders langen Schöpfkelle Wasser auf die Steine in dem Trichter füllen.

Man spürt sehr bald den Erfolg. Der Wasserdampf muß hinter die gefugte Holzwand, vor der man sitzt. Er selbst kann durch die Fugen nicht hindurch, wohl aber seine 100 Grad Hitze, und im Nu ist die Luft auf unserem Balkon kochend. Wir sitzen im „Schwitzkasten“.

In dies Schwitzbad geht jeder Finne mindestens einmal in der Woche, und im allgemeinen ist der sonnenabendliche Saunabesuch ein Familienvergnügen. Da sitzen sie alle im Adamskostüm auf dem Balkon nebeneinander: Vater, Mutter, Jungens und Mädels, die Schwiegermutter, die Schwester der Frau mit dem neun Monate alten Baby auf dem Schoß und neben ihr ihr Mann. Der Logierbesuch wird auch mitgenommen. Jeder hat einen Eimer mit kaltem Wasser heraufgebracht und einen Busch von grünem Birkenreisig, den man ins Wasser taucht und sich und dem Nebenmann zur Abkühlung um Kopf und Körper schlägt. Bei dieser Hitze hat man es damit eilig und so wird aus dem Abkühlen beinahe ein gegenfeitiges Durchpeitschen. Doch das spürt man nicht. Man fühlt nur, wie das Blut mit verdoppelter Geschwindigkeit durch die Adern schießt, wie Herz und Lunge mit höchster Kraft arbeiten und wie der Schweiß in Strömen fließt. Und diese Hitze!

Wer genug hat, klettert nach unten, wo es schon sehr viel kühler ist (da die warme Luft immer nur nach oben steigt) und stürzt sich hinaus in den See oder im Winter in den meterhohen Schnee oder, wenn man in der Stadt ist, in einen der großen bereitstehenden Zuber. In den öffentlichen städtischen Badestuben erscheint sodann ein altes, nur mit einem Hemde bekleidetes Weib, um den abgematteten und völlig widerstandslosen Pulver abzuweisen. Der Begriff „genieren“ scheint unbekannt. Gibt es doch sogar auf dem Lande einsam gelegene Fabriken, deren

ganze Belegschaft von 80 bis 100 Mann nebst sämtlichen Angehörigen am Sonnabend ihr gemeinsames Bad in der großen Fabrikauna nehmen.

Die finnischen Aerzte halten dies Bad für die beste Grundlage der Volksgesundheit, und sie haben vielleicht recht. Für Herzranke ist diese Kur natürlich nicht zu empfehlen, aber man wird suchen müssen, wenn man in Finnland Menschen finden will, die an Arterienverkalkung oder Sicht leiden, — oder wenn man dicke Menschen finden will. Die finnischen Sportler übrigens glauben fanatisch an ihr Bad; sie gehen niemals zu Wettspielen ins Ausland, ohne in ihrem Gepäck eine transportable Sauna mitzuführen.

\* \* \*

Eine solche finnische Sauna besteht bloß aus einem einzigen Raum. Ein schmale Tür führt in ihr Inneres, nur selten findet sich noch ein winziges Seitenfensterchen, meist fehlt sogar dieses.

Aus einer Ecke dräut der mächtige Ofen, aus ziemlich großen Steinen errichtet, die möglichst lückenlos aneinanderpassen müssen, weil zu ihrer Zusammenfügung weder Mörtel noch sonst ein Bindemittel verwendet werden dürfen, um nicht die Qualität des zu erzeugenden Dampfes zu beeinträchtigen. Hat man den Bauch des Ofens mit Holz gefüllt und das Feuer angezündet, so wird nun dieses so lange nachgeschürt, bis die einzelnen Steine erglühen. Dann schüttet man aus einem vorher in die Badestube gebrachten Eimer Wasser über den Ofen und wiederholt dies solange, bis sich die ganze Kammer mit dichten Wolken erfüllt und die Badenden völlig in ihre dünstende Hitze einhüllt.

Da der Dampf, einem Naturgesetz folgend, stets zur Höhe steigt, werden die Saunas mit einer Art Galerie ausgestattet, die in halber Höhe des Raumes rund um die Wände läuft und den eigentlichen Aufenthaltsort der Badenden bildet. Hier sitzen oder liegen sie und lassen den feuchten Qualm zu sich heraufdringen. Beide Geschlechter baden unbekleidet.

Allmählich steigt die Temperatur auf mehr als 60 Grad Reaumur. Nun setzt die „Geißelung“ ein. Um nämlich den Blutkreislauf anzuregen und dem Körper alle überflüssige Feuchtigkeit zu nehmen, schlägt man ihn mit belaubten Birkenreisern, die mit erlesener Sorgfalt bereits zur Frühsommerzeit von den Bäumen geschnitten wurden und nun in heißem Wasser zu besonderer Geschmeidigkeit gelangen. Ist auch dieser Teil des Bades beendet, dann stoßen die Männer die Tür der Sauna auf, laufen, ohne sich anzukleiden, ins Freie, werfen sich ins Gras, springen in die kalten Fluten eines Flusses oder Sees (wälzen sich im Winter im Schnee), eilen dann wieder in die Badestube zurück, lassen sich neu erhitzen und wiederholen dieses für Nichtfinnen lebensgefährliche Spiel einige Male. Auch die Frauen wechseln ein paar Mal zwischen heißen und kalten Bädern, ohne daß der Temperaturunterschied nachteilig auf ihren Organismus einwirkt.

Aber die Sauna ist nicht allein Baderaum jeder Familie, sondern spielt auch sonst in deren Leben eine bedeutende Rolle. Die werdenden Mütter ziehen sich, wenn sie ihre Zeit herannahen fühlen, in die Sauna zurück, bereiten sich auf der Galerie ein bequemes Lager und erwarten hier in Gesellschaft der Geburtshelferin aus dem nächsten Kirchspiel die Ankunft des neuen Erdenbürgers. Stößt dieser somit seinen ersten Lebensschrei bereits in der Sauna aus, so erfolgt nach einigen Monaten überdies noch sein erster „aktiver“, feierlicher Einzug in die Badestube. Mutter und Hebamme begeben sich mit dem Säugling in die Sauna, die Mutter nimmt in der Mitte des Raumes Platz und während sie ihr Kind in den Armen hält, legt die weiße Frau erst eine große Schere in der Mutter Hände, reicht ihr hierauf einen Stein und beginnt nun, sie umschreitend, einen kleinen Vers zu singen, der zum Heil und künftigen Glück des Neugeborenen ausschlagen soll. Härte des Steines, Stärke des Eisens wünscht die alte Rune dem kleinen Menschlein und spricht die Hoffnung aus, daß es einst dem führerlosen Volke zum Führer werde.

Auch andere Runen der finnischen Volksdichtung künden von der Bedeutung und dem Wert der Sauna. Mehrere von ihnen, deren gesamte Fülle Elias Lönnrot in das finnische Nationalepos „Kalewala“ zusammenfaßte, wenden sich an die jungen Mädchen, die sich zu vermählen im Begriff sind; ihnen wird nahegelegt, vor allem einmal auf die Badestube im Hause der Schwiegereltern zu achten, dem Schwiegervater stets genügend

\*) Vergl. den Artikel „Zurück zur Körperbejahung“ auf Seite 35 dieses Heftes.



Wasser auf die Ofensteine zu schütten, damit ihn der Dampf auf der Schwigbank wohligh umhülle und auch immer danach zu sehen, daß schöne Birkenquästen im Hause seien, um den Leib damit von allem Schmutz und aller Müdigkeit zu befreien.

Und selbst dann, wenn ein Mensch gestorben ist, tritt die Sauna in ihre Rechte. Sobald nämlich die Trauergäste vom Leichenbegängnis heimgekehrt sind, begeben sie sich vor allem einmal in die Badstube, wo ihrer bereits ein besonders heißes Bad wartet. Die fast übermenschlich hohe Temperatur soll sie vor allem Leid und Schmerz befreien. Heimatlose aber, die kein eigenes Dach über ihrem Kopf besitzen, dürfen bei jedem finnischen Hof bitten, daß man ihnen einmal die Benutzung der Sauna gestattet. Niemand wird dem Bettler ein reinigendes Bad verwehren, und für den Armen bedeutet dies stets mehr als ein weiches Nachtlager. Die Frauen schließlich, denen es obliegt, das auf jedem finnischen Hof selbstgebraute Dünnbier zuzubereiten, verwenden die Sauna als Trockenkammer. Hier heben sie das Malz auf und nützen die Wärme des Raumes zu Gärungszwecken.

Durch diese wesentliche Verbindung mit dem gesamten Leben der Finnen unterscheidet sich die Sauna grundlegend von den ihr — im übrigen nicht unverwandten — Dampfbädern der Russen und Türken. Wie alt diese Sitte des Dampfbades ist, läßt sich nur annähernd errechnen; fest steht jedenfalls, daß bereits Livius, der römische Historiker, ein Dampfbad beschreibt, das bei den Skythen zu seiner Zeit gebräuchlich war, bei einem Volke also, das im Raume des heutigen Südrussland lebte (vielleicht gar mit den heutigen Russen identisch ist?). Auch Tacitus berichtet in seiner „Germania“, daß die alten Deutschen Wasser auf lose übereinandergeschichtete heiße Steine zu schütten pflegten, wenn sie ein Dampfbad wünschten, und schließlich vermerkt noch der arabische Schriftsteller Ibn Dasta, den man bisweilen mit anderem Namen Ibn Koseh nennt, und der im zehnten Jahrhundert nach Christi lebte, daß die alten Slaven eine ähnliche Sitte pflegten.

Die Sauna und die in ihr vollzogenen Prozeduren werden auch heute noch in Finnland hochgehalten. Ein Fremder, der zu Gast in dieses Land kommt und eine Einladung in die Badstube abschlägt, würde sich um alle Sympathien bringen.

## Der Bauerndoktor von Lepsin

Die vielen Mitteilungen der „Deutschen F.R.A.“ in der Rubrik „Blick in die Zeitung“ haben von einem Kampf gegen Licht und Luft berichtet, der entgegen allen Erkenntnissen und Forderungen der Hygiene und der Rassenpflege von anscheinbar unverbesserlichen Vertretern des Unverständes und des hoffnungslosen Rückertums geführt wird. Es gibt aber auch erfreuliche Veröffentlichungen, die voll und ganz unseren Standpunkt vertreten und die wir ebenfalls nicht unbeachtet lassen dürfen. Hier sei auf den vorzüglichen Artikel der „Berliner Illustrierten Zeitung“ (Nr. 33 vom 20. 8. 33) „Der Sonnenzauberer von Lepsin“ aufmerksam gemacht.

Dort wird in einer packenden Weise von dem Lebenswerk des Schweizer Arztes Rollier berichtet, der auf Grund jahrelanger Beobachtungen die Heilkraft der Sonne erkannt und damit wahre Wunder an Heilerfolgen vollbracht hatte. Rollier, der selbst ein fanatischer Anhänger der Sonne und von Haus aus Chirurg war, entsagte seiner Karriere, um in den sonnigen Bergen in Lepsin als **Bauerndoktor** zu leben. Während dieser seiner Tätigkeit als praktischer Arzt mußte er manchmal in ganz unmöglichen Verhältnissen, in den armseligen Hütten, sogar auf nicht einwandfrei sauberen Betten operieren. Wenn er dann am nächsten Tag über die sonnenstrahlenden Schneefelder zu seinen Patienten eilte, befürchtete er oft, Wundfieber und Blutvergiftung vorzufinden. Doch es ging immer gut aus, in diesen hochgelegenen Dörfern war eine Infektion äußerst selten. Langsam erwuchs Rollier die Erkenntnis: es war die Sonne, die an seinen Bauern das Wunder tat, es war die Sonne, die braungebrannte Gebirgskinder nie krank werden ließ.

Bald brachte die Zahnradbahn traurige Scharen verkrüppelter, von den Chirurgen aufgegebener tuberkulöser Kinder, die wie Greise aussehen, zu Rollier nach Lepsin hinauf. Er behandelte sie mit Sonne. Langsam gewöhnte er ihre welke Haut an das starke Licht der Hochgebirgssonne, bis er schließlich ihren ganzen nackten Körper den Strahlen aussetzen konnte. Wenn die Haut der Kranken hellbraun war, hörten die bohrenden Schmerzen in den Gliedern auf; wenn die kupferbraune Farbe erreicht war, fühlten sich die Kinder bereits wohl. Die Heilung ging sehr langsam voran, langsam wie die Natur selbst. Aber ebenso sicher wurden die Kinder wieder gesund. Rollier's Methode war bis dahin völlig unbekannt. Er hatte heftig mit Widersachern zu kämpfen. Als Rollier zum ersten Mal auf einem Naturheilkunde-Kongreß über sein Werk sprach, verließen die empörten Zuhörer den Saal. Und doch hatte Rollier Recht behalten: die Röntgenbilder bewiesen, daß die Sonnenstrahlen eine tatsächliche und endgültige Heilung brachten.

Seit 1903 behandelte Rollier auf diese Weise die Kranken! Doch wozu soll man erst warten, bis die Krankheit ausbricht? 1910 zogen andere Kinder zu Rollier hinauf. Nicht aufgegebene, sondern nur schwächliche, blasser Jungen, blutarme Mädchen, unfrohe Geschöpfe, die abends fieberten, wenn sie etwas herumgestolzt hatten. Das waren die Tuberkulosebedrohten. Für sie hatte Rollier eine Art spartanische Schule eingerichtet, eine „Sonnenschule“, die damals recht eigenartig erschien. Bevor

eine Woche verging, wurden die Körper der Kinder bereits voll der Sonne ausgesetzt. Als der Sommer verging und der Hochgebirgsschnee da lag, strömte schon eine Schar brauner Bengel, kaum bekleidet, auf Skiern aus Rollier's Schule und sauste in froher Fahrt bergab.

Die Sonne schafft neue Abwehrkräfte, mit denen der Körper die Bazillen niederringt. Das Wehrhaftmachen des Körpers ist besser als Heilen, besser als alle Behütung vor Ansteckung. Diese Erkenntnis, von Rollier vor 30 Jahren gemacht, ist heute immer mehr ein Allgemeingut geworden. Rollier's Mädchen und Jungen in der Sonnenschule, ehemals schwächliche Kinder, kennen in ihren bronzefarbenen Körpern keine Erkältung und keine Katarrhe. Es gibt eben keine lausenden Nasen, solange man in der Sonne lebt! Und wenn man sich nicht erkälten kann, dann finden selbst die gefährlichsten Bazillen keinen Boden, sich anzusiedeln. Verhüten ist besser,



als Heilen. Für uns, die für einen Aufstieg der Rasse kämpfen, ist dies von besonderer Bedeutung. Wir wissen, daß eine gesunde Jugend unser höchstes Ziel sein muß. Die schlimmsten Krankheiten, die die Widerstandskraft des ganzen Volkes gefährden, lassen sich aber gerade in Kinder- und Jugendjahren durch das Leben in der Sonne vermeiden, bezw. in den Anfängen ersticken.

Wir wollen nie die Forderung Rollier's vergessen, daß jeder Mensch mindestens zwei Stunden am Tag — in allen zwölf Monaten des Jahres — nackt in der Sonne baden soll.

Dies ist in unserem Klima naturgemäß nicht immer ausführbar, die Sonne scheint auch nicht alle Tage. Aber — so schließt die „Berl. Ill. Ztg.“ ihren Bericht — „jeder soll so viel Licht und Sonne suchen, wie er kann. Das müßte so selbstverständlich, so unbewußt geschehen, wie wir atmen, ohne je daran zu denken.

Dies ist es, was nützt.“

Th. Korsch





das ideale, wirklich 100%ige Haut-  
öl, rein pflanzlich, zieht sofort und  
restlos in die Tiefen der Haut,  
**schützt, reinigt, wärmt und  
härtet ab.** Schafft wetterfeste und  
geschmeidige Körper!

Flaschen zu RM —,50 / 1,— / 1,60 usw.

Musterflaschen kostenlos durch:  
Curta & Co. GmbH., Berlin-Eritz

## BLICK IN DIE ZEITUNG

### „Gott sei gepriesen für die Freikörperkultur!“

In der schwedischen Zeitschrift „Natur och Hälsa“ lesen wir folgenden Bericht aus England.

In einer englischen Zeitschrift ist ein Artikel erschienen mit der Überschrift „Gott sei gepriesen für die Freikörperkultur!“ Derselbe ist von einem Pfarrer geschrieben, der gleichzeitig als Psychiater ausgebildet ist, und stellt ein Preislied der Freikörperkultur dar vom Standpunkt der praktischen Seelsorgearbeit.

„Ich sage: Gott sei gepriesen für die Freikörperkultur!“ schreibt er unter anderem. „Möge sie fortschreiten und sich ausbreiten, bis jeder Mann, Frau und Kind eine reine und gesunde Seele erwirbt und die Welt ein glücklicher Ort zum Leben wird.“

Genau die Hälfte meiner Zeit ist von vertraulichen Gesprächen mit Mitgliedern meiner und anderer Gemeinden ausgefüllt. Viele von diesen Hilfesuchenden leiden unter der sich stetig ausbreitenden Nervenbelastung, und die am meisten Bemitleidenswerten sind die, deren Not nie erstickt hätte, wenn sie Mitglieder einer Freikörperkulturvereinigung wären. Die meisten von ihnen scheinen unter einer tödlichen Furcht vor ihrem eigenen und vor Anderer Körper zu leiden. Sie sind, nur zu oft ohne eigene Schuld, von einer, was man nennt unreinen Gesinnung erfaßt.“

Der Verfasser führt einige Beispiele aus seiner eigenen Praxis an, die zeigen, welche Konflikte aus der konventionellen Heimlichkeitsstuererei um den menschlichen Körper entstehen können und schließt seinen Artikel mit folgendem Ausruf:

„Weg mit aller nur scheinbaren Anständigkeit und allen Vorbehalten! Sie unterminieren unser ganzes Volk. Unsere unglücklichen Ehen, unsere Prostituierten, die schwer heilbaren Fälle von Selbstbesudung und sexueller Neurose würden von selbst verschwinden, wenn — aber auch nur dann — die britische Nation alle unvernünftige Präderei beiseitemirft und an deren Stelle versucht, Achtung vor dem menschlichen Körper zu schaffen, eine Achtung, die auf Kenntnis gegründet ist.“



## Nichts dazugelernt — und nichts vergessen!

Dankbar anerkennt die Schriftleitung der „Deutschen Freikörperkultur“, daß ihr infolge der unermüdblichen Tätigkeit der „Dresdner Nachrichten“ immer wieder Material geliefert wird. Diese Zeitung ist so ungefähr der Standard-Typ der Bürgerpresse. Sie haben nichts dazugelernt und nichts vergessen, die Schreiber dieser Zeitungen. Mit ihrem alten Phrasen-Fundus füllen sie ihre Zeilen Jahr um Jahr und Tag um Tag. . . Sie meinen es sicher nicht böse, diese guten Bürger, wenn sie alten Kohl immer wieder aufwärmen — aber wir jungen Menschen, denen der Wind der neuen Zeit um die Ohren geweht ist, wir verspüren deutlich den Modergeruch, der diesen Redaktionsstuben entströmt.

Ein unentbehrliches Requisite des Dresdner Blättchens ist — der Berliner sagt dazu „sooon Bart!“ — die fff Nachkultur. . . Was auch immer sich diese Zeitung von irgendwoher drahten oder schreiben läßt: So ein ganz klein wenig Nachkultur ist immer mit drin im Menu. Man könnte fast annehmen, die lieben alten Amtsbrüder litten noch stark unter Pubertätserscheinungen; indessen liegen die Dinge doch wohl anders. Es wird vermutlich so sein, daß die auch so geschäftigen Leser dieses von uns schon so oft lobend erwähnten Blattes „sowas“ verlangen. Für ihr Abonnementgeld wollen sie war „Plantes“ haben — gottverdammlich — und was kann es für den Spießer wohl „aufregenderes“ geben, als „Nachkultur“!

Jedermann weiß, daß allerlei üble Juden sowie andere höchst dubiose Zeitgenossen vor einem Jahre von uns gingen. Diese Subjekte leben heute als „Emigranten“ (Semigranten wäre besser gesagt!) in allen möglichen Nachbarstaaten. Es ist vollkommen in der Ordnung, wenn von Zeit zu Zeit in unseren Zeitungen auf dieses vaterlandslose Gesindel hingewiesen wird, besonders, seit es den Burschen dort drüben anfängt, schlecht zu gehen. Sie mögen bleiben, wo der Pfeffer wächst; wir haben keine Sehnsucht nach ihnen. Daß aber die auch so findigen Reporter der „Dresdner Nachrichten“ bei diesen Emigranten immer wieder ein und daselbe entdecken: O Ihr kleinen Schächer, wie sehr duftet das nach Bestellung!

Wir mußten kürzlich feststellen, daß die „Dresdner Nachrichten“ in einem unerhört tendenziösen „Bericht“ aus der Tschechoslowakei jüdische Emigranten und Pornographie und Nachkultur in einem Atemzuge nannten. Jetzt haben sie einen langen Bericht aus dem Norden gebracht. „Emigrantenleben in Dänemark — Beobachtungen eines deutschen Reporters — Von G. M. Beckmann“. Der Bericht ist recht flott geschrieben, aber leider vermischt der kleine Beckmann den guten Eindruck selbst durch seine hahnebäuchernen Mätzchen „in Sachen Nachkultur“. Dieser rasende Reporter möge mir verzeihen: Es macht keinen sehr erheblichen Eindruck, wenn ein Mensch immerzu „Unzucht“ wittert, fortwährend „enthüllt“ . . . Was sieht er in Paris? „Eine Unzahl von Schund- und Schmutzschriften, die von Emigranten verlegt und an den öffentlichen Zeitungskiosken feilgeboten werden“. Mein Lieber, wer sowas nicht mag, den läßt der Kiosk total kalt! Und wenn man sogar die Verleger weiß, muß man sich die Schriften sehr genau angeschaut haben!!

Er weiß allerlei von Juden, die mit „pornographischer Lektüre“ nach Prag und Budapest und Jugoslawien gepilgert seien, „wo sie nun ihre Nachkultur-Magazine drucken“; sowas ist für ihn übrigens eo ipso „Schund und Schmutz“. Dann kommt endlich Dänemark selbst — und womit ernähren sich dort die Emigranten? „Mit Nachkulturkarten, das Stück zu einer, zwei und zweieinhalb Kronen“. (Recht, wie genau der fixe Kollege die Preise kennt!) Und dann erlebt er Schreckliches in Schweden. „Großfabrikation in Schmutzlektüre. In Malmö habe ich einen Bekannten, der Beziehungen zur schwedischen Polizei unterhält. Ich frage ihn, wo das Hauptgeschäft der Emigranten in Malmö liegt. In Nachkulturlektüre, antwortet er. . . Ist denn in Schweden selbst kein Geschäft mit solcher Schundlektüre zu machen? frage ich. — Nur teilweise. Zu Anfang ging es ja in Stockholm toll her. Woche für Woche schossen die Dreaheste nur so aus der Erde. . .“ usw. usw.

Das letzte mit Stockholm ist bestimmt Unsinn. Ich kenne Schweden und seine herrliche Landeshauptstadt — und seine Bevölkerung. Aber die ganze Schilderung ist ja überhaupt höchst merkwürdig. Man merkt die Absicht und wird verstimmt. Denn die Absicht ist,

durch ständiges Verquicken der Begriffe „Juden-obscene Bilder-Nachkultur-pornographische Schriften“ den Gedanken der Freikörperkultur-Bewegung vollständig verächtlich zu machen.

Artikel über Emigranten sind ganz gewiß — wie schon gesagt — sehr nützlich. Der Journalist von Format ist ohne weiteres in der Lage, derartiges interessant zu schildern. Wer aber, um seine Reportagen zu „würzen“, an die niedrigsten Instinkte der Leser appellieren muß — der kann mir sehr leid tun!

Hanns Sellenthin





Gesunde Körperpflege  
mit

**NIVEA**

CREME • OL  
ZAHNPASTA

## ÜBERSICHT UND MITTEILUNGEN

der dem Kampfring für völkische Freikörperkultur, Sitz Berlin, angeschlossenen Bünde und Vereinigungen

Führer des Kampfringes: E. Büchmann, Dessau, Haus des Reichskaltbalters, Fernruf: 1511 und 1512. — Geschäftsstelle der Reichsleitung: Berlin-Halensee, Kronprinzendamm. Briefanschrift: Berlin-Halensee, Postfach. Fernruf: 37 Hochmeister 6832.

### Gau I Ostmark.

Führer: Adolf Weide, Joppot, Charlottenstraße 3.

#### Angeschlossen:

Vereinigung für Freikörperkultur „Finus“ Danzig, 3. Bd. Gerhard Brode, Danzig, Bastion Obs 2.

### Gau III Brandenburg.

Führer: Schriftleiter Hanns Gellenthin, Berlin SW 11, Hedemannstr. 30, Fernruf: 75 Bergmann 3883.

#### Angeschlossen:

Bund Brandenburger Lichtfreunde, Brandenburg-Havel, Walter Hense, Brandenburg-Havel, Gördenweg 149.

Deutscher Bund für Freikörperkultur e. V., Berlin, Hermann Peps, Berlin-Schöneberg, Eisenacher Straße 63.

„Deutsche Luftbad-Gesellschaft e. V.“ (Sportl. Vereinigung 1908 e. V.),

Willi Kaupach, Berlin NO 55, Elbiger Str. 39.

Jugendgelände Birkenheide e. V., Berlin, Herbert Weichslog, Berlin N 20, Hochstr. 11.

Lichtbund Vöhr Sonnenheide e. V., Berlin, Georg Stöhr, Berlin-Borsigwalde, Behrendstr. 54.

Lichtbund für völkische Lebensgestaltung, Berlin, Karl Bender, Wn.-Lichtenrade, Landsbuler Str. 31.

Lichtsportfreunde e. V., Berlin, Fritz Sadomski, Berlin-Reinickendorf-Ost, Provinzstraße 28 II.

Reinickendorfbund e. V., Berlin, Berlin NW 7, Postfach 24.

Sonnenportbund „Nord“ Berlin-Tegel, Postfach.

„Sparta“ Sportliche Vereinigung e. V., Berlin, Berlin-Halensee, Postfach.

Schwanheider Bund, Landsberg/Warthe, Willi Fischer, Landsberg/Warthe, Steinstraße 12 III.

„Niederland“ e. V., Berlin, Dr. Wolfgang Reichstein, Berlin W 15, Kurfürstendamm 32.

Gau IV Schlesien.

Führer: Johann Polomsky, Breslau, Kaiser-Wilhelm-Str. 6.

Angeschlossen:

Lichtbund Görlitz, Fritz Scheide, Görlitz, An der weißen Mauer 4381.

Lichtsportfreunde Breslau, Hans Wunderlich, Breslau, Schwerinstr. 15 II.

Sonnenfreunde Breslau, Erich Haschke, Breslau 13, Augustastr. 84.

Gau V Sachsen.

Komm. Führer: Dipl.-Ing. Herbert Verlich, Dresden—Kloßsche.

Angeschlossen:

Vereinigung für neuzeitliche und gesunde Lebensgestaltung e. V., Leipzig, Erich Kailer, Leipzig R 22, Wilhelmshavener Str. 2a.

Bund der Sonnenfreunde Dresden e. V., Erich Kisch, Dresden-N. 6, Löwenstraße 11.

Dresdner Lichtfreunde, Bund für sittliche Lebenserneuerung, Rudolph Schlegel, Dresden A 5, Altonaer Str. 20 II.

F.A.K.-Gruppe Germanien im Verein Volksgesundheit e. V., Dipl.-Ing. Gero Preuß, Dresden-N., Schleißer Platz 4.

Völk. F.A.K.-Bund Bauen,

Führer: Kurt Hahn, Fichtestr. 4.

Ortsgruppe Plauen des Kampfringes Plauen i. Vogtl., Friedrich Wünschmann, Plauen i. Vogtl., Carolastr. 35.

### Gau VI Mitteldeutschland und Gau VIII Niedersachsen.

Führer: Freiherr von Kleist, Braunschweig, Fasanenstr. 25.

#### Angeschlossen:

Kreis für freie Lebensgestaltung Dessau, Paul Giesemann, Dessau, Kavallerstr. 24.

Bund der Sonnenfreunde Dessau, Arnold Relius, Dessau, Amalienstr. 108.

Völkischer Lichtbund Erfurt, Führer C. Waagemann, Erfurt, Johannesstr. 154.

Kassierer Bernh. Pöcher, P.-Sch. Erft. 30393.

Ortsgruppe Halle des Kampfringes für völk. F.A.K., Oskar Raum, Halle, Lutherstr. 78.

Ortsgruppe Magdeburg-Nord (Lichtbund Magdeburg e. V.), Bezirksführer: Fritz Henschel, Magdeburg, Dessauer Straße 15.

Ortsgruppe Magdeburg-Süd des Kampfringes für völk. F.A.K., Dr. E. Weigensfels, Magdeburg, Böttcherstr. 37.

Ortsgruppe Hannover des Kampfringes für völk. F.A.K., Hans Holtenrieder, Hannover-Linden, Pfarrstraße 53 II.

Ortsgruppe Braunschweig des Kampfringes f. völk. F.A.K., Adolf Veit, Braunschweig, Bergfeldstr. 7.

Ortsgruppe Oßtingen des Kampfringes für völk. F.A.K., Albert Winkelmann, Oßtingen Iheringstraße 66.

Lichtbund Weserbergland, Hannover-Münden, Karl Walle, Hannover-Münden, Schmiedestr. 1 a.

Sonnenland Eggefor, Helmuth Belsche, Eggefor, Post Winsen (Labe) Land.

Gau VII Nordmark.

Führer: Bruno Christiansen, Lübeck, Yorkstr. 10/12.

Angeschlossen:

Ortsgruppe Lübeck des Kampfringes für völk. F.A.K., Paul Haage, Lübeck, Schönböckener Str. 23 III.

Ortsgruppe Hamburg des Kampfringes für völk. F.A.K. (links der Alster), Otto Wagner, Hamburg, Joppoter Str. 8.

Ortsgruppe Groß-Hamburg des Kampfringes für völk. F.A.K. (rechts der Alster), Karl Ried, Hamburg 1, Ferdinandstr. 61.

Ortsgruppe Harburg-Wilhelmsburg des Kampfringes für völk. F.A.K., Andreas Dellöcher, Harburg-Wilhelmsburg, Edelbühlstr. 10.

Völkischer Freikörperkultur-Bund: Vereinigte Lichtfreunde Stettin, Fritz Dittmar, Stettin, Oberwied 63.

Klapphölter Bund, Klapphölter a. Spil, Dr. med. Ahlborn, Kampen a. Spil.

Freilichtpark Altingberg, Paul Zimmermann, Post Giesendorf.

Gau IX Westfalen und Gau X Niederrhein.

Führer: Studienrat F. Hasselblatt, Wuppertal-Barmen, Sedanstr. 63.

Angeschlossen:

Ortsgruppe Dortmund des Kampfringes für völk. F.A.K., Fritz Gerling, Dortmund, Matthias-Grünwald-Str. 54.

Ortsgruppe Bochum des Kampfringes für völkische F.A.K., Heinrich Böding, Bochum, Oskar-Hoffmann-Str. 46.

Lichtbund Wuppertal, Vereinigung für Lebenserneuerung e. V., Alfred Krebs, Wuppertal-Barmen, Bismarckstr. 87.

Bund für Lebensreform Duisburg-Hamborn, Theodor Polthmann, Hamborn, Allee 44.

Völkischer Bund f. Gesundheitspflege Essen, Kurt Schlabach, Essen, Brigittastr. 27.

Ortsgruppe Düsseldorf des Kampfringes für völk. F.A.K., Josef Christiani, Düsseldorf, Ronsdorfer Straße 75.

Bund für Lebenserneuerung Aachen, Hubert Krausen, Aachen, Tempelgraben 13.

Lichtgemeinschaft Wuppertal, Fritz Griesel, Schwelm, Postfach.

Gau XI Mittelrhein.

Führer: Schriftleiter Adolf Franke, Köln-Deutz, Reichsplatz 20.

Angeschlossen:

Neues Leben, Bund für aufstrebende Lebensführung e. V., Anschrift: Köln Hauptpostamt, Schloßsack 434.

Lichtkreis Köln e. V., Anschrift: Köln Hauptpostamt, Schleifach 407.

Lichtkreis Koblenz, (Anschrift: d. b. Gauführer.)

Gau XII Hessen und Gau XIII Rheinpfalz.

Komm. Führer: Dipl.-Ing. Küsspert, Darmstadt, Landskronstr. 69.

Angeschlossen:

Orld., Bund f. Geistes- u. Körperkultur e. V., Darmstadt, Dipl.-Ing. E. Küsspert, Darmstadt, Landskronstr. 69.

Bund für Rassenpflege und germanische Lebensgestaltung e. V., Frankfurt-M.

Ortsgruppe Frankfurt, Emil Burckhard, Frankfurt-M., Unter den Birken 25.

Ortsgruppe Mainz-Wiesbaden, F. Hecklau, Mainz.

Gau XIV Baden und Gau XV Württemberg.

Führer: Graf Josef von Reutner, Stuttgart, Vogelsangstr. 13.

Angeschlossen:

Trenbund für aufsteigendes Leben Stuttgart e. V., Richard Ungewitter, Stuttgart, Schottstr. 42.

Freikörperkulturverein München e. V., Fritz Statikus, Stuttgart N, Kronenstr. 13.

Bund der Sonnenfreunde Heilbronn, Paul Wombler, Heilbronn, St. Annagasse 3.

Gau XVI Bayern.

Führer: Oberst a. D. Volte, München 23, Germaniastr. 51.

Angeschlossen:

Lichtbünd Augsburg, Albert Kahner, Augsburg-Hochzoll, Jugplatzstr. 29.

Sonnenbund München, Nikolaus Stolz jr., München NW, Karlstr. 6.



**Berlin: Deutscher Bund für Freikörperkultur e. V.** Bundesführer: Willy Mauerhoff, NW 7, Dorothienstraße 42. Stadtelände: Lichterfelde-Gld. Berliner Str. 85. Täglich geöffnet, herrliche Spielplätze.

**Baden im Stadtbad Mitte, Gartenstraße, jeden Sonnabend, 20 Uhr.** Im Gymnastiksaal die übliche Gymnastik, Höhenjonne. — Eintrittspreise: Für Bad und Gymnastik RM. 0,40. Kinder unter 14 Jahren frei. Höhenjonne RM. 0,35. Zutritt haben Mitglieder sämtlicher dem Kampfring angeschlossenen Bünde.

— **Deutsche Luftbad-Gesellschaft e. V.** (Sportliche Vereinigung 1906 e. V.). Führer und Geschäftsstelle: Willi Raupach, Berlin NW 55, Elbinger Straße 39. Stellvertreter und Kassenswart: Walter Weigt, Nierschönweide, Fennstr. 19. Postcheckkonto Berlin 110 213. Stellvertreter und Werbestart: Carl Koch, Berlin NW 87, Zwillingstr. 21.

**Arbeitsprogramm:** Allgemeine Körperkultur durch Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen, Waldbau, Ergänzungssport, Wanderungen, Vorträge.

**Achtung!** Jeden Sonntag 1/10 Uhr Treffen im Luftbad Neukölln zum Waldbaufraining und Gymnastik; danach Athletik, technische Übungen, Weichball, Faustball, Ping-Pong. — Jeden Sonnabend: Schwimmtraining für Anfänger und Fortgeschrittene, ferner Springen und Stafetten. — Teilnahme an diesen Veranstaltungen ist Pflicht eines jeden Mitgliedes!

— **Jugendgelände Birkenheide e. V.** Geschäftsstelle: S. Weislog, Berlin N 20, Kochstr. 11, Tel.: D 6 Wedding 6683.

Die Birkenheide liegt am Mosensee, Westufer des nördlichen Sees. Anfahrt über Jossen, Mittenwalde oder Königswusterhausen. — Aufgenommen werden Jüngere bis zu 25 Jahren; die Aufnahme Älterer unterliegt besonderen Voraussetzungen.

**Frühlingstreffen** auf der Birkenheide am Sonntag, den 25. März. Wie alljährlich, leitet der erste Frühlingssonntag den wieder auflebenden Sommerbetrieb mit gemeinsamen Spiel und Sport festlich ein. Wir bitten unsere Mitglieder und Freunde, sich diesen Tag freizuhalten.

— **Richtbund Pöger Sonnenheide.** Führer: Georg Stöhr, Bln.-Vorstaalbe, Behrendstr. 54. — Gelände: Pöger Sonnenheide am Pöger Hintersee.

**Baden:** Wir beteiligen uns am Badeabend des Deutschen Bund für Freikörperkultur und Sparta, Sportliche Vereinigung. Näh. Angaben siehe daselbst.

— **Neuwanderlandbund e. V.** Briefanschrift: Berlin NW 7, Postf. 24. Geschäftsstelle: An der Schleuse 9. Sprechstunden: Jeden Mittwoch 19 bis 20 Uhr.

**Gymnastik:** Jeden Montag 20 $\frac{1}{2}$ –21 $\frac{1}{4}$  Uhr, Kurfürstenstr. 19 (Berthold Schmidt).

**Schwimmen:** Wir beteiligen uns am Badeabend von Sparta. Mittwoch 20.15 bis 21.15 Uhr im Stadtbad Neukölln, Ganghoferstr. 4–5.

**Reit- u. Schulungsabende** mit Vorträgen, Aussprachen und Volksliederfringen. Jeden Mittwoch von 18 $\frac{1}{2}$  bis 22 Uhr An der Schleuse 9.

**Fahrten und Wintersport** werden während der Restabende bekanntgemacht.

— **Sparta, Sportliche Vereinigung e. V., Berlin.** Briefanschrift: Berlin-Halensee, Postfach.

**Sportgebiete:** Leichtathletik, Handball, Faustball, Schwimmen, Wasserball, Rettungsschwimmen, Ring- und Tischtennis, Eislaufen, Gymnastik und Wandern. Eigene, modern eingerichtete Sporthalle in Neukölln, Hermann-Ecke Steinmühlstraße. Eingang durch Steinmühlstraße 41.

**Turn- und Gymnastikabende:** Dienstags von 5 bis 7 Uhr: Kinder und SchülerInnen, 7.30 bis 10 Uhr: Damen u. weibl. Jugend. — Donnerstags von 9 bis 10.30 Uhr: Sonderkurs für unsere Hausfrauen. — Freitags von 5 bis 7 Uhr: Kinder und Schüler, 7.30 bis 10 Uhr: Männer und männliche Jugend. — Sonnabends von 6 bis 10 Uhr: Zwangloser Spielabend, Tischtennis, Ringtennis, Ballspiele.

Alle Veranstaltungen finden in der eigenen Sporthalle statt. Kasse und warme Brausen sowie Zentralheizung.

**Jeden Mittwoch von 8.15 bis 9.45 Uhr Schwimmportlicher Übungsabend** **abends im Stadtbad Neukölln, Ganghoferstraße 4–5** (Straßenbahn, U-Bahn bis Rathaus Neukölln).

Ueber Wanderungen, Handball- und sonstige Mannschaftsspiele Auskunft am Badeabend in Neukölln od. telef. bei Fritz Helmerding, Bärwald 4310.

— **Niederland e. V.** Führer: Dr. W. Reichstein, Berlin W 15, Kurfürstendamm 32.

**Sprechstunde:** jeden Dienstag 16–18 Uhr Weg. Spielhaus, Potsdamer Str. 1 a.

**Schwimmen:** Sonabends 20 Uhr, Stadtbad Mitte, Gartenstraße. **Waldbau:** Sonabends 18 Uhr, Sportluftbad Eichkamp (Stadtbahn Eichkamp).

**Gymnastik:** Dienstags von 1/8–1/9 und 1/9–1/10 Uhr. Neue Grünstr. 19. **Wanderungen:** alle 14 Tage. Wanderwart Fritz Wiedemann, Berlin S 59, Poppstr. 7.

**Bochum: Kampfring für völkische Freikörperkultur, Ortsgruppe Bochum.** Anführ.: Heinz Götting, Bochum, Oskar-Hoffmann-Str. 40. Postcheckkonto 27585 Essen. Gut ausgebautes Gelände auf dem Kermelberg bei Witten. Täglich geöffnet.

**Braunschweig: Ortsgruppe des Kampfringes für völk. FKK.** F.: Adolf Weidt, Braunschweig, Bergfeldstr. 7. Sprechzeit: Donnerstag 19 bis 20 Uhr, Fernspr. 3600.

**Wichtige Veranstaltungen:** Gymnastik u. Schwimmkursus jeden Freitag ab 19.30 Uhr im Stadtbad. Gäste nach Anmeldung, Eintritt 50 Pfg.

**Chemnitz: Vereinigte Lichtfreunde Chemnitz e. V.** F.: Kurt Krupar, Chemnitz, Hübnerstraße 13, Postfach: Leipzig 36627.

**Gelände:** Eigenes Gelände mit 2 Badebecken in Oberlichtenau bei Chemnitz.

**Treffen:** Rest. „Reichspost“, Moritzstr. 24, Ecke Reibbahnstraße.

**Wichtige Veranstaltungen:** Sonabends, den 17. März, Rest. „Reichspost“, Mitgliederzusammenkunft und geselliges Beisammensein. Gäste willkommen. — Jeden Sonntag: Treffen auf dem Gelände zur Gymnastik, Sport und Spiel.

Veränderungen und besondere Mitteilungen sind im Ausbangekasten, Ziegelstraße 4, zu erleben.

**Danzig: Vereinigung für Freikörperkultur Finas.** Geschäftsstelle Jopoff, Charlottenstr. 3, Tel.: Nr. 52140. Jeden Montag 20–22 Uhr: Gymnastik, Höhenjonne, Brauen im Städt. Gymnastikhaus, Janaplag 7. — Badeabend jeden dritten Sonabend, 20–22 Uhr, im Janabad. Wandertag jeden Sonntag nach dem Ersten.

**Dessau: Kreis für freie Lebensgestaltung.** Führer: Karl Bäckmann, Müdensee bei Dessau, Pöthnick 33.

Jeden Donnerstag, 19 $\frac{1}{2}$  bis 20 $\frac{1}{2}$  Uhr, Schwimmen in der Stadtschwimmbad. Jeden Freitag, 19 bis 21 Uhr, Gymnastik und Gefäßturnen in der Studienanstalt, Herzogin-Marie-Platz. Jeden Sonnabend, 20 Uhr, Volksstanz im Heim.

**Veranstaltungen im März:** Sonntag, 11. 3., 8 Uhr: Wanderung ab Pöthnick. Sonntag, 18. 3., 8–12 Uhr: Arbeitsdienst. Sonabend, 24. 3., 20 Uhr: Restabend (Fortsetzung der Aussprache über die deutsche Glaubensbewegung).

**Dresden: Bund der Sonnenfreunde e. V.** F. Erich Rösch, Dresden-N. 6, Löwenstr. 11. Tel.: 53235. S. Herbert Rottig, Dresden-N. 24, Franklinstraße 2 I. A. Georg Müller, Dresden-N. 24, Franklinstraße 2 I. P.-Sch.: Dresden 17282 Bund der Sonnenfreunde e. V. Dresden.

**Gelände:** Reich mit Wald, Wiese und Spielplätzen, zwei Häuten (keine Lieberungsgelegenheit). Gymnastik. Besuch des Geländes nur nach rechtzeitigster vorheriger Anmeldung beim Bundesführer.

Jeden Donnerstag von 20–21 Uhr Gymnastik in der Gymnastikhalle Wüther-Allee.

— **Dresdner Lichtfreunde, Bund für stilkliche Lebenserneuerung.** F.: Rudolph Schlegel, Dresden N 5, Altonaer Str. 20 II. A.: Georg Martin, Dresden N 16, Jöhnerstr. 41 IV. P.-Sch.: Dresden Nr. 4103 Georg Martin, Vereinskonto, Dresden N 18, Jöhnerstr. 41 IV.

**Gelände:** 5 Morgen groß, Fiar Wohlis bei Niederau, ohne Lieberungsgelegenheit.

**Gymnastik:** Jeden Donnerstag, 21 bis 22 Uhr, in der Gymnastikhalle Wüther-Allee bis Ende März 1934.

**Wanderung:** Sonntag, den 18. März 1934, Treffen 10.15 Uhr am Bahnhof Niederau. 4 stündige Wanderung in den Frühling nach dem Gelände.

**Heimabende:** Sonabend, den 17. März 1934, 20 Uhr, im großen Saale der „Weißen Schleife“ in Dresden-N., Johann-Georgen-Allee 18/18.

Unsere Weihnachtsfeier am 8. 1. war von 80 Prozent unserer Mitglieder besucht und hielt sich im Rahmen einer lebendigen volksgemeinschaftlichen Veranstaltung. Alle, Darsteller und Hörer, gaben ihr Bestes. Unsere im November v. J. gegründete Musikgruppe leistete ausgezeichnetes. Auch die Klavierkonzerte fanden auf hoher Stufe. Rüge der Geist, der in unseren Reihen herrscht, weitere Früchte tragen. Auch die anwesenden Gäste waren vollauf befriedigt.

**Dresden: F.R.A.-Gruppe Germanien im Verein Volksgesundheit e. V. Dresden.** Führer: Dipl.-Ing. Gero Preuß, Dresden-N., Schleierstr. 14 a. Anfragen nur schriftlich mit Rückporto.

**Gelände:** Dresden-Wilschdorf, Oberer Waldteich, Reich mit Waldbau, Sportplatz und Schutzhütte; in der Saison Lieberungsgelegenheit; Gymnastik am Sonntagen; Besuch des Geländes nach Anmeldung beim Führer.

Jeden Freitag, 19.30–21.30 Uhr, Gymnastik mit Fischen im Sachsenbad, Dresden-Pieschen, Wurgener Straße. Wanderungen werden in der Gymnastikstunde bekanntgegeben.

Seit dem 1. Februar 1934 ist unsere Gruppe in den Kampfring für völk. Freikörperkultur eingereicht worden. Der Reichsleitung herzlichen Dank!

**Dortmund: Kampfring für völkische Freikörperkultur, Ortsgruppe Dortmund.** F.: Fritz Gerling, Dortmund, Ratthias-Grünwald-Str. 54. Postfach: 3288 Dortmund.

**Für Herne und Umgegend:** Peter Rurth, Herne 1. Weiff., Rurthstraße 122 e.

**Für Arnsberg und Umgegend:** Wilhelm Trüller, Arnsberg 1. Weiff., Altes Feld 2.

Für den diesigen Bezirk ist eine Umorganisation der zwei Bünde vorgenommen worden. „Der Bund für neue Lebensreform“ hat sich unserer Ortsgruppe angeschlossen.

**Duisburg-Hamborn: Bund für Lebensreform Duisburg-Hamborn.** Treffen zu gemeinsamen Geländen: Leicht erreichbares Waldgelände bei Witten a. d. Ruhr. Wanderungen und Besprechungen beim Führer Arthur Verber, Duisburg-Wanheimerort, Markusstr. 8.

**Sämtliche Anschriften und Zuschriften** an Theodor Pothmann, Hamborn, Allee 44.

**Düsseldorf: Kampfring für völkische Freikörperkultur, Ortsgruppe Düsseldorf.** Josef Christiani, Düsseldorf, Ronsdorfer Str. 73.

Jeden Donnerstag von 20–22 Uhr Gymnastik, Sport und Spiel in der Gymnastikschule Herzogstr. 79. Gäste können eingeführt werden. Beteiligung an der Gymnastik ist Pflicht.

**Verammlung findet** statt am Freitag, den 16. März, 20 Uhr, im Lokal Alexanderhof, Alexanderplatz 8. Gäste haben Zutritt.

**Erfurt: Völkischer Lichtbund Erfurt.** Führer: E. Waagemann, Erfurt, Johannest. 154, Kasseler: Bernh. Payer, P.-Sch.: Erf. 30393.

**Essen: Völkischer Bund für Gesundheitspflege, Brigittastr. 27 II.** — Monatsversammlung jeden ersten Freitag im Monat im Vereinsheim. Gymnastik und Turnspiele an jedem Montag Abend in der Halle des städtischen Lyzeums Essen-Bredeney.

Freunde unserer Bewegung sind an den Gymnastikabenden nach vorheriger Anmeldung als Gäste willkommen. — Zeit und Ziel der sonntäglichen Wanderungen werden jeweils in der Halle bekanntgegeben.

**Gera (Thür.): Bund für gesunde Lebensgestaltung.** Führer: Max Preißer, Gera, Südstr. 33. Freikörperkulturgelände: Hüttenbergsdorfer Straße. Heim: Jungpohlheim, Weichwiger Straße 17.

Im Lenzmund (März) führen wie folgende Veranstaltungen durch:

Sonabend, den 10.: Rest- und Lederabend im Heim. Beginn: abends 8 Uhr. Die Musikgruppe ist vollzählig zur Stelle.

Sonntag, den 18.: Wanderung in die Fichten. Treffpunkt: früh 8 Uhr am Weichwiger Holzweg. Führer Max Preißer.

Sonabend, den 24.: Gymnastikabend im Heim. Beginn: abends 8 Uhr. Die Gymnastik im Heim ist nur ein Notbehelf. Wir wollen versuchen, als bald eine Schulturnhalle zu erhalten.

Sonntag, den 25.: Arbeitsstag auf dem Gelände. Jedes männliche Mitglied ist verpflichtet, von früh 9 bis mittags 1 Uhr auf dem Gelände zu arbeiten! Ein Plan über unsere Veranstaltungen liegt immer im Ladengeschäft von Fritz Hartmann, Mühlengasse 43, aus.

**Göttingen: Ortsgruppe des Kampfringes für völk. Freikörperkultur.** Führ.: Albert Winkelmann, Göttingen, Beringstr. 88. Verwaltungsstelle und Aushang: Kaufhof, Göttingen, Reinhäuser Landstr. 62, 20–21 Uhr.

Bei guter Witterung täglich Treffen auf dem Gelände am Lohberg.

Jeden Montag, 19–20 Uhr, Gymnastik unter Leitung von Fräulein Mino Buscha im Saal Warführstr. 1 I.

**Halle/S.: Kampfring für völkische Freikörperkultur, Ortsgruppe Halle/S.**

Jeden Sonntag: Treffen auf dem Gelände zur Arbeit am weiteren Ausbau desselben.

Jeden Donnerstag: abends von 8–10 Uhr findet in der Turnhalle der Weingartenschule, Hülberberg Weg, ein öffentlicher, für Mitglieder kostenloser Gymnastik- und Turnabend, verbunden mit Trockenski-Kursus, statt. Gymnastik unter Leitung von Grete Saale. Teilnahme aller Mitglieder und pünktliches Erscheinen ist unbedingte Pflicht. Jedes Mitglied hat mindestens einen zahlen den Gast mitzubringen. Vortselbst findet die Bekanntgabe über stattfindende Heim- und Vortragsabende sowie der Wanderungen statt.

**Hamburg: Kampfring für völk. FKK.** Bezirksführer: Herbert Seig, Hamburg 23, Blumenau 34.

**Ortsgruppe links der Alster,** Leiter: Otto Wagner, Hamburg 43, Joppoter Str. 8.

**Ortsgruppe rechts der Alster,** Leiter: Carl Rieck, Hamburg 1, Ferdinandstr. 61.

(Fortsetzung Seite 46)



# Anordnungen und Bekanntmachungen der Reichsleitung des Kampfringes für völkische Freikörperkultur

71. **Betr. Fahrpreisermäßigung zu Zwecken der Jugendpflege.**  
Der Reichsminister des Innern hat die Bestimmung über die Gewährung der Fahrpreisermäßigung zu Zwecken der Jugendpflege durch Erlass III 5133/11. 12. vom 12. Februar 1934 wie folgt geändert:

„Nachdem die N.S.D.A.P. und ihre Organisationen in ein festes Verhältnis zum Staat gebracht worden sind, bestimme ich, daß ab 1. April 1934 nur noch den Organisationen der Hitlerjugend und den dem Reichssportführer unmittelbar unterstellten Sportvereinen Bescheinigungen über die Anerkennung als Jugend-Pflegeverein zur Erlangung der Fahrpreisermäßigung bei der Reichsbahn ausgestellt werden dürfen.

Mein Erlass vom 20. April 1926 wird aufgehoben und durch folgenden ersetzt:

1. Die Fahrpreisermäßigung zugunsten der Jugendpflege wird unter den tariflichen Voraussetzungen (Deutscher Eisenbahn-Personen-, Gepäck- und Expressgut-Tarif, Teil I vom 1. Oktober 1931, Ausführungsbestimmungen E VIII zu § 11 der Eisenbahn-Verkehrsordnung) anerkannten Vereinen zur Förderung der körperlichen, sittlichen oder geistigen Erziehung der Jugend für von ihnen veranstaltete Ausflüge jugendlicher Personen gewährt, die das 22. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Zur Inanspruchnahme der Fahrpreisermäßigung sind sowohl die Jugendlichen, wie die sie als Führer begleitenden älteren Personen mit der im Tarif (f. o.) festgesetzten Beschränkung berechtigt. Die Fahrpreisermäßigung wird sowohl zu Wanderfahrten als auch zur Beteiligung an sonstigen Veranstaltungen der Vereine, insbesondere auch an sportlichen Veranstaltungen gewährt.

2. Die zur Inanspruchnahme der Fahrpreisermäßigung notwendige Anerkennung erfolgt in Zukunft ausschließlich durch die Gebietsführer der Hitlerjugend und die Bezirksbeauftragten des Reichssportführers.

3. Für die Anerkennung nach Nr. 2 kommen nur die Organisationen der Hitlerjugend und die dem Reichssportführer unmittelbar unterstellten Sportvereine in Betracht.

4. Die Anerkennung als Organisation, die zur Inanspruchnahme der Fahrpreisermäßigung berechtigt ist, haben die unteren Einheiten der Hitlerjugend bei den zuständigen Gebietsführern, die Sportvereine bei dem Bezirksbeauftragten des Reichssportführers zu beantragen.

Das Nähere regeln der Jugendführer des Deutschen Reiches und der Reichssportführer.

Die Anerkennung wird wie bisher der Hitlerjugend-Einheit bzw. den Sportvereinen schriftlich mitgeteilt. Sie dient als Ausweis gegenüber der Reichsbahnverwaltung bei Inanspruchnahme der Ermäßigung. Von den auf diese Weise anerkannten Hitlerjugend-Einheiten und Sportvereinen wird eine Liste angelegt, die in einer zweiten Ausfertigung der Reichsbahndirektion zugeht, in deren Bezirk die Hitlerjugend-Einheiten und Sportvereine ihren Sitz haben. Von allen Änderungen und Ergänzungen dieser Liste ist der Reichsbahndirektion Kenntnis zu geben.

Die Abgabe der Vordrucke für die Ermäßigungsanträge erfolgt durch die von der zuständigen Reichsbahndirektion bestimmte Stelle nur auf schriftlichen, mit dem Hitlerjugend- oder Vereins-Stempel versehenen Antrag des Hitlerjugendführers oder des Vereinsvorsitzenden.

Die Fahrpreisermäßigung für Fahrten zur Schulpflege bleibt von dieser Regelung unberührt. Die Unterrichtsverwaltungen werden ersucht, den in diesem Schreiben nicht erwähnten V.D.A.-Schulgemeinschaften die Fahrpreisermäßigung auf diesem Wege zu verschaffen.

Jede mißbräuchliche Inanspruchnahme der Fahrpreisermäßigung wird unbeschadet der strafrechtlichen Folgen mit Entziehung der Berechtigung und der Anerkennung geahndet.

5. Der Erlass tritt am 1. April 1934 in Kraft.

gez. Frick

72. **Betr. Sportgroschen-Abrechnungsstellen.**

Für den Bezug und die Abrechnung des Sportgroschens, ferner für alle Anfragen und Mitteilungen betr. „Hilfsfonds für den Deutschen Sport“, sind fortan die nachbenannten Gaugeschäftsstellen des „Hilfsfonds für den Deutschen Sport“ zuständig:

Gaugeschäftsstelle I des „Hilfsfonds“, Sturmhpff. Sohn, Königsberg/Pr., Otto Reinke-Str. 4/6, Fernsprecher Königsberg/Pr. 32751;

Gaugeschäftsstelle II des „Hilfsfonds“, Steffin, Neue Str. 15, Fernspr. Steffin 24038;

Gaugeschäftsstelle III des „Hilfsfonds“, Dr. H. Pphrr, Berlin-Charlottenburg, Hardenbergstr. 43, Fernspr. C1 Steinplatz 4811;

Gaugeschäftsstelle IV des „Hilfsfonds“, Breslau, Schweidnitzer Stadtgraben 19, Fernspr. Breslau 59111;

Gaugeschäftsstelle V des „Hilfsfonds“, Stubaf. Schmidt, Chemnitz, Altes Rathaus, Zimmer 333, Fernspr. Chemnitz 22521 App. 642;

Gaugeschäftsstelle VI des „Hilfsfonds“, Stuf. Siska, Halle/S., Große Märkerstr. 10, Fernspr. Halle/S. 31231;

Gaugeschäftsstelle VII des „Hilfsfonds“, Hamburg, Holstenplatz 1, Zimmer 543, Fernspr. Hamburg 341007;

Gaugeschäftsstelle VIII des „Hilfsfonds“, Wilhelm Quermann, Hannover, Landschaftstr. 2a, Fernspr. Hannover 32086;

Gaugeschäftsstelle IX des „Hilfsfonds“, E. Schäfer, Dortmund, Stadthaus, Fernspr. Dortmund 28275;

Gaugeschäftsstelle X des „Hilfsfonds“, Dr. Klein, Düsseldorf-Oberkassel, Kaiser Friedrich-Ring 3, Fernspr. Düsseldorf 53333;

Gaugeschäftsstelle XI des „Hilfsfonds“, Stuf. Lohmann, Köln, Deutscher Ring 15, Fernspr. Köln 79970;

Gaugeschäftsstelle XII des „Hilfsfonds“, H. Meißter, Kassel, St. Martins-Platz 2, Fernspr. Kassel 1471;

Gaugeschäftsstelle XIII des „Hilfsfonds“, Gruf. Beckerle, Frankfurt/M., Taunusanlage 14, Fernspr. Frankfurt/M. 70441;

Gaugeschäftsstelle XIV des „Hilfsfonds“, Ministerialrat Kraft, Karlsruhe, Ritterstr. 22, Fernspr. Karlsruhe 4890,

Gaugeschäftsstelle XV des „Hilfsfonds“, Stuf. Alf. Dr. Kleff, Stuttgart, Friedrichstr. 13, Fernspr. Stuttgart 29751;

Gaugeschäftsstelle XVI des „Hilfsfonds“, Stud.-Rat Stubaf. Schneider, München, Schönfeldstr. 11, Fernsprecher München 29453.

Der Reichssportführer:

gez. v. Tschammer und Osten

73. **Vorläufige Sperre von Vereinen und Gruppen.**

In Durchführung der Anordnungen 61, 64 und 67 in der D.F.R. sind folgende Vereine und Gruppen bis zur Begleichung ihrer Verbindlichkeiten und Einsendung der von der Gruppe III Fachsäule 11 des Reichssportführerringes geforderten vollständigen Unterlagen (Meldebogen pp.) gesperrt:

1. Jugendgelände Birkenheide e. V. Berlin;

2. Lichtsportfreunde e. V. Berlin;

3. Sonnensportbund Nord Berlin;

4. Ueberland e. V. Berlin;

5. Sonnenfreunde Breslau;

6. Vereinigte Lichtfreunde Chemnitz e. V.;

7. Völkischer Lichtbund Zwickau;

8. Ortsgruppe Braunschweig;

9. Ortsgruppe Dortmund;

10. Bund für Lebenserneuerung Aachen;

11. Lichtgemeinschaft Wuppertal;

12. Lichtkreis Köln;

13. Lichtkreis Koblenz;

14. Bund für Rassenpflege und germanische Leibesertüchtigung Frankfurt/M.;

15. Treubund für aufsteigendes Leben, Stuttgart.

Die Bezirks- und Gauführer wollen hiervon Kenntnis nehmen und die betreffenden Vereine darauf hinweisen, daß keinerlei Vertretung bei den Dienststellen der Behörden und des Reichssportführerringes stattfindet, bis die Sperre aufgehoben ist. Mitteilung über die Aufhebung der Sperre



erfolgt an die Vereine — über die Herren Gaußführer — und wird in der folgenden Nummer der DFK. bekanntgegeben.

Die Sperre ist den zuständigen Dienststellen des Reichssportführerringes und dem Reichsausschuß für Volksgesundheitsdienst gemeldet.

#### 74. Neuaufnahme.

In den Kampfring aufgenommen ab 1. 3. 1934:

Geländegemeinschaft Bielefeld, Führer Ernst Wihig, Bielefeld, Böbenstr. 18.

#### 75. Einheitslagungen, Namensänderung pp.

Die entsprechenden Unterlagen erhalten die Vereine bis spätestens 20. März 1934 mit Sonderrundschreiben zugesandt. Berlin, den 1. März 1934.

### Kampfring für völkische Freikörperkultur Reichsleitung.

**Blockgruppe Harburg,** Leiter: Andreas Deleker, Harburg-Wilhelmsburg 1, Eddenbüttelstraße 10.

**Wochenplan:** Montags: Höhenjonne, Mühlen-  
damm 24, a) für Kinder 16.30–17 Uhr, b) für Er-  
wachsene 20–21 Uhr. Schwimmen: 19.30–20.40 Uhr  
Badeanstalt Seidenkampsweg. — Dienstags: Gym-  
nastisches Turnen im Gymnastikraum der Schule,  
Griesstr. 101, 20–22 Uhr. Mittwochs: Schwimmen  
19.30–20.40 Uhr in der Badeanstalt Bartholomäus-  
straße. Höhenjonne, Mühlen-  
damm 24, 20.30–21.00 Uhr. Geräte-  
turnen, Turnhalle Berliner Tor, 20 bis  
22 Uhr. Donnerstags: Turnen und Gymnastik, Turn-  
halle Griesstr. 101, 20–22 Uhr. Höhenjonne, Mühlen-  
damm 24, 20–20.30 Uhr. Freitags: Schwimmen fällt  
vorläufig aus. Zwanglose Zusammenkünfte Lübecker  
Straße 4 (Reform), 20 Uhr. Heimabende Mühlen-  
damm 24 nach besonderer Benachrichtigung. Sonn-  
abends: Frei für besondere Veranstaltungen. Sonn-  
tags: Sport auf den Geländen oder Wanderungen  
nach besonderer Mitteilung oder Anschlag am schwar-  
zen Brett, Mühlen-  
damm 24.

Günstig erreichbare Gelände bei Schenefeld, Os-  
dorf und im Dudensteater Brook.

**Hannover:** Ortsgruppe des Kampfringes für  
völkische FKK. Geschäftsstelle: Hans Goldenrieder,  
H.-Linden, Pfarrstraße 53 II. Wöchentliche Gym-  
nastik mit Höhenjonne. Sonntags: Spiel und Sport,  
Wanderungen. Monatliche Festabende. Volkstüm-  
liche Preise: Gymnastik RM. 0,25, Höhenjonne RM.  
0,25 pro Abend. Gymnastik für Ehefrauen und  
Kinder frei.

Propagandavortrag unseres Gaußführers Freiherr  
v. Kleff. Zeit und Ort wird rechtzeitig in den  
Tageszeitungen bzw. durch Rundschreiben bekannt-  
gegeben. Ehrenpflicht jedes Lichtfreundes zu er-  
scheinen und recht viel Bekannte mitzubringen. Kein  
Beitrag.

**Heidelberg-Mannheim:** Sonnenfreunde,  
Band für geistige und körperliche Volksge-  
sundheit. Anschrift: Iher Koos, Heidelberg, Hauptstr. 174 II, r.

Jeden Dienstag Gymnastik von 8.30–9.30 Uhr.

**Köln:** Lichtkreis Köln e. V. Hauptpost,  
Schleichpfad 407.

Alle Heimabende finden im kleinen Saal  
der vegetar. Speisegaststätte Quisiana, Neumarkt 1,  
statt. Also auch die beiden nächsten Heimabende  
werden nicht, wie zuerst vorgesehen, in der vegetar.  
Gaststätte Arpana, sondern in der Quisiana abge-  
halten. Es ist uns gelungen, den kleinen Saal der  
— übrigens zentral gelegen — Quisiana einschließ-  
lich Klavierbenutzung zum gleichen Mietbetrag wie  
den Saal der Arpana ohne Klavier zu erhalten. —  
Tiederbacher und Musikinstrumente mitbringen.

**Wanderungen:** Abfahrt 3. Gelände jeden  
Sonntag 10½ Uhr Neumarkt. Vom Gelände aus  
kleinere Wanderungen in die Umgebung. Größere  
Wanderungen veranstaltet auf Wunsch einer genü-  
genden Anzahl von Mitgliedern Kurt Wessel.

— „Neues Leben“, Band für aufstrebende Lebens-  
führung und nordische Sittenklarheit e. V. Anschrift:  
Köln, Hauptpost, Schleichpfad 434.

Beiträge sind zu zahlen auf Postcheckkonto  
Köln: 101814 „Neues Leben“ oder an Frd. Erich  
Häutermann (Kassenwart).

Die Übungen für Judo-Ausbildung und die  
Vorbereitung für das Deutsche Turn- und Sport-  
abzeichen finden jeden Donnerstag im städt. Lyzeum,  
Köln-Mülheim, Genossenstr. 34/32 ab 19.30 Uhr  
statt. Dort werden auch die Pflichtvorträge über die  
Sendung der völkischen Freikörperkultur gehalten.

**Leipzig:** Vereinigung für neuzeitliche und  
gesunde Lebensgestaltung e. V. Leipzig. Erich Kaiser,  
Leipzig R 22, Wilhelmshöfener Str. 2a.

Die Mitglieder aller bisherigen Kampfringbünde  
und einzelne Mitkämpfer haben sich in stark be-  
suchter und sehr harmonischer Versammlung vom  
22. 1. der Vgl. e. V. eingegliedert. Damit ist in  
Leipzig die Einheitsfront in schönster Form gebildet.  
Es geht wieder aufwärts!

Unsere Arbeit im März: Sonntags Ballspiele  
und Gymnastik a. d. Gelände. Dienstags: Bestrahlung  
und Gymnastik. Mittwochs: Singgruppe. Donner-  
stags: Große Hallengymnastik, Turnen, Spiele.  
Sonabends: Schwimmen Westbad, Gymnastik.  
22. März Heimabend, August-Schmidt-Haus; Vor-  
träge über FKK, Rassenpflege, Aufzucht, Er-  
ziehung usw.; musikal. Darbietungen. Dazu Gäste  
willkommen.

Sonntag, den 18. März, Wanderung mit Ziel-  
raten. Führung: Horst Richter. Treffpunkt früh  
9½ Uhr Endstelle 16, Norden.

**Magdeburg:** Kampfring für völkische Frei-  
körperkultur (Lichtbund Magdeburg e. V.) Führer:  
Kurt Zieleske Magdeburg, Gerhard-Korte-Straße 2.

Jeden Donnerstag, 20–22 Uhr: Turnhalle Schule  
Hindenburg-Straße 72. Postcheck: 4392, Lichtbund.

An allen Sonntagen treffen wir uns bei Sport  
und Spiel auf dem Gelände. Arbeitsdienst siehe  
Rundschreiben.

Treffen: Donnerstag, 22 Uhr, Turnen und  
Gymnastik. Die Damengymnastik hat vom 1. Fe-  
bruar ab Frau Bischof übernommen.

Künftig finden in den Wintermonaten wieder  
regelmäßige Heimabende statt. Ort und Zeit des  
Heimabends im März wird im Rundschreiben be-  
kanntgegeben.

Die Bundesleitung ist von der Hauptversamm-  
lung vom 19. Januar Kurt Zieleske übertragen  
worden, nachdem Frh. Henschel gebeten hatte, von  
einer Wiederwahl abzusehen. Die Kassengeschäfte  
nimmt Otto Swefinger wahr.

**Ortsgruppe Magdeburg-Nord.** Leitung: Frh.  
Henschel, Magdeburg, Dessauer Str. 15. Postcheck-  
konto: Magdeburg 4392 (Lichtbund). Sprechzeit:  
Jeden Donnerstag, 20–22 Uhr, Turnhalle Hinden-  
burg-Straße 72.

Gelände: An allen Sonntagen treffen wir uns  
bei Spiel und Sport auf dem Gelände.

Treffen: Jeden Donnerstag, 20–22 Uhr, Spiele,  
Turnen und Gymnastik in der oberen Turnhalle der  
Schule Hindenburg-Straße 72.

**Ortsgruppe Magdeburg-Süd:** Anschrift: Paul  
Fischer, Magdeburg-Fermersleben, Wölffstr. 13.

Jeden Sonntag treffen wir uns bei Sport und  
Spiel auf dem Gelände.

**München:** Arbeitsgemeinschaft für Körper-  
kultur und Lebensreform, München. Großes Ge-  
lände (Insel) an der Amper mit Spielflächen, Wie-  
sen, Bäumen, Flussbad und Unterkunftsstätte, Selbst-  
pflege.

Jeden Dienstag: Gymnastik, Medizinball, Rhön-  
rad, Volkstanz.

Jeden 1. Donnerstag: Heimabend mit Unter-  
haltung, Spiel, Gesang.

Jeden 3. Donnerstag: Heimabend mit Be-  
sprechung, Vorträge, Vorlesen.

**Auskunft:** Schriftlich: M. Ruzinger,  
München 59, Waldtrudering, In der Heulau 4. Per-  
sönlich: Gg. Schmid, München, Landwehrstr. 62/IV  
von 9–15 Uhr.

Besondere Veranstaltung: Schifahrt für 18. und  
19. März (Jostei) in die Schliersee Berge. Fahrt  
und Übernachtungskosten gering. Meldung und  
näheres beim Führer. — Für Eltern sucht Freund  
Seig. Anschluß zur Schifahrt auf die Reiter-Alm.

## Es wird Ihnen hoch angerechnet . . .

wenn Sie bei irgendeinem festlichen  
Anlaß bedruckte Briefbogen mit Um-  
schlägen oder Visitenkarten als Ge-  
schenke überreichen.

Lassen Sie sich bitte in unserer Ge-  
schäftsstelle Muster vorlegen.

Buchdruckerei Emil Wernitz, Berlin  
N 65, Müllerstr. 10, Ruf: D 6 Wedding  
6747/48.

(Vgl. den Aufsatz „Alpisches Barlaufen mit Skiern“  
in diesem Heft.) Oftertage auf dem Gelände.

**Kürnberg:** Kampfring für völkische Frei-  
körperkultur, Ortsgruppe Kürnberg. Anschrift: Ehr.  
Braunstein, Kürnberg, Geroldsberger Weg 89.

**Planen i. Vogtl.:** Ortsgruppe Planen des  
Kampfringes für völkische Freikörperkultur. Näheres  
über Neuaufnahmen sowie alle weiteren Auskünfte  
durch die Führer in Planen i. Vogtl. persönl.  
lich, und zwar entweder:

Hermann Wünschmann, Karolast. 35 I, oder  
Paul Klöber, Bicherstr. 37 II.

Ueber Wanderungen, Geländebesuch, Sport und  
Leibesübungen wird zu unseren Zusammenkünften  
Näheres bekanntgegeben.

Höhenjonne nach besonderer Verabredung  
Zwischwiler Straße 17.

Sonntag, 11. März, abends 7 Uhr, Rückert-  
straße 34: Heimabend.

Sonntag, 18. März, nachm. 4 Uhr, Zwischwiler  
Straße 17: Höhenjonne; anschließend Heimabend.

**Stettin:** Völkischer Freikörperkulturband:  
Vereinigte Lichtfreunde Stettin, Oberw. 63 (Frh.  
Dittmer). Sprechzeit nur Montags 19–21 Uhr. —  
Postcheckkonto Stettin Nr. 5976, „Vereinigte Licht-  
freunde Stettin“.

Um die ansehnend bei vereinzelt Freunden  
bestehende Unklarheit zu beseitigen, bemerken wir  
ausdrücklich: Unser Bund wird seit September 1933  
nach dem Führerprinzip geleitet. — Die Anord-  
nungen des Bundesführers sind für alle Mitglieder  
bindend. — Beschlüsse werden folglich nicht mehr  
auf Veranlassungen gefaßt. — Austritt aus dem  
Bunde kann nur zum Jahres- oder Monatsfrist  
im eingeschriebenen Briefe erklärt werden. — Jedes  
Mitglied hat das Recht, gegen Anordnungen des  
Bundesführers bzw. seines Stellvertreters bis 14  
Tage nach Bekanntwerden, schriftlich begründeten  
Einspruch zu erheben sowie ferner geeignete Vor-  
schläge schriftlich einzubringen. Differenzen werden  
nie bei Veranstaltungen, dagegen ausschließlich in  
der Bundesversammlung geklärt.

**Stuttgart u. Umgebung:** Freikörperkultur-  
bund Sonnenland. Führer: Frh. Statikus, Stutt-  
gart, Kronenstr. 13.

Gelände: Herrlich gelegenes, 4 Morgen großes  
Waldbgelände, mit Unterkunftsstätte, von Stuttgart  
aus leicht zu erreichen. Auch während des Winters  
über Wochenende geöffnet. Gäste können nur von  
Mitgliedern eingeführt werden unter vorheriger  
Meldung bei der Führung. — Bei Anfragen bitte  
Rückporto beilegen.

Treffen: Jeden ersten und dritten Donnerstag  
im Monat im Reform-Speisehaus, Stuttgart, Char-  
lottenstr. 8.

Gymnastik: Seit 1. Dezember findet wieder regel-  
mäßig Gymnastik statt. Näheres in den Heim-  
abenden.

**Wuppertal:** Lichtbund, Vereinigung für  
Lebenserneuerung e. V. Frh. Friedrich Hasselblatt,  
Wuppertal-Barmen, Sedanstr. 63. R.: Alfred Krebs,  
W.-Barmen, Bismarckstr. 87. Postcheck: Essen 30522.

Gelände: In der Nähe von Haslinghausen, wal-  
diges 22 Morgen großes Gelände.

— **Lichtgemeinschaft Wuppertal.** Anschr.: Frh.  
Griefel, Schwelm i. W., Postfach. Beiträge sind zu  
zahlen: Postcheckkonto Essen Nr. 33596 Max Kretzing,  
W.-Haslinghausen, Lüttersburgstraße.

Jeden 1. und 3. Sonabend im Monat: Heim-  
abend.

Arbeitsdienst täglich auf dem Gelände.





## Laufende

Insertion in der „Deutschen Freikörperkultur“ regt die Kundschaft zum Kauf an. Auch die kleinste Anzeige ist von gutem Erfolg.

## Achtung, Berliner Bünde!

### 1. Schwimmprüfungen für das Deutsche Turn- und Sport- und Reichsjugendabzeichen:

Beim schwimmsportlichen Übungsabend der Sparta, Sportl. Vereinigung

Mittwoch, den 14. und 28. März 1934

in der großen Schwimmhalle des Stadtbades Berlin-Neukölln. Teilnehmer(innen) melden sich spätestens abends 7.30 Uhr an der Badekasse bei der Aufsicht. Urkundenheft des D.R.A. ist mitzubringen.

### 2. Tischtennis - Turnier:

Am Sonntag, dem 18. März 1934, beginnend vormittags 9 Uhr, in der Sporthalle der „Sparta“, Neukölln, Hermannstr. 205, Eingang durch Steinmehlfstraße 41 (U-Bahnstation Bergstraße Neukölln). Teilnahme berechtigt alle Mitglieder der Berliner Bünde. Meldungen bis 15. März 1934 an Herbert Lehmann, Neukölln,

## Belebungskräfte

birgt die Haut Ihres Körpers, aber angeregt müssen sie werden durch regelmäßiges Salben mit richtigem biologischen Hautöl.

# ARYA LAYA

## Hautbelebungs- Öl.

ist der Quell täglicher Nervenfrische, mit nervenstärkenden echten Kiefern- und Fichtennadel-Auszügen und anregenden Kräuterauszügen, dünnflüssig, rein pflanzlich. Schnell und tief nimmt die Haut es auf. Erquickt Körper, Sinn und Herz. Flasche RM. 0,60 und 1,50 in Reformhäusern.

Arya-Laya Friß Bräutigam, Hannover 42.

Richardstr. 29. Gespielt wird nach den Regeln des Deutschen Tischtennis-Verbandes. Und zwar:

Herren: Einzel und Doppel,

Damen: Einzel und Doppel und gemischtes Doppel, je 2 gewonnene Spiele.

Unkostenbeitrag für die Benützung der Halle je Person 0,30 Reichsmark.

### 3. Schwimmsportlicher Werbeabend:

Sonnabend, den 24. März 1934, abends 20 Uhr findet im Stadtbad Mitte, Gartenstraße, ein schwimmsportlicher Werbeabend statt, für den der Deutsche Bund für F.K.A. verantwortlich zeichnet.

Ausschreibung haben die einzelnen Bünde bereits erhalten. Es ist Pflicht eines jeden Bundes, diese Veranstaltung zu unterstützen.

Berlin, den 1. März 1934.

Gauführung Berlin-Brandenburg  
des Kampfringes f. völkische F.K.A.

## Sonnenland Egestorf

Schönster, völlig in sich abgeschlossener Platz der deutschen Freikörperkultur, unmittelbar an dem großen Naturpark der Lüneburger Heide gelegen. Auf 32 Morgen ausgedehnte Wald-, Wiesen- und Heideflächen. Spiel- und Sportplätze, eigener Schwimmteich, täglich Gymnastikunterricht, reger Sportbetrieb. Alles näher gegen Rückporto durch Hellmuth Beshke, Egestorf im Lüneburgischen.

## Freilichtpark Klingberg

nahe der Ostsee  
bei L. Beck

100 000 qm Gelände mit Wohnhöfen und Spielplätzen am Seeufer und auf bewaldeten Hügeln. Gymnastik-Unterricht Geplantes Heim Reform-Küche Zeltplätze für Selbstverpfleger. Besuchsordnung 25 Pf.

P. ZIMMERMANN, KLINGBERG a. SEE, P. Gleschendorf  
Station Dorf Gleschendorf der Linie Lübeck-Eutin-Kiel

ich schwitze nicht mehr



seit ich diese schönen leicht und luft-durchlässigen Stoffe trage.

**Poröse Kammgarnstoffe  
und Wäschestoffe  
Kamelhaardecken**

in großer Auswahl  
und schöner Ausführung

Muster frei gegen frei, unverbindlich  
Frdr. Hammer, Forst-Lautitz 5

## KLEINE ANZEIGEN

Anschrift für Anzeigen und Ziffernsendungen: Verlag Emil Wernig, Berlin N 65, Müllerstr. 10; für Zahlungen: Postcheckkonto: Verlag Emil Wernig, Berlin 127774. Das festgedruckte Ueberschriftswort 50 Pfg., jedes weitere Wort 20 Pfg. Ziffergebühren 50 Pfg. Annahmeschluss am 15. jeden Monats.

### EMPFEHLENSWERTE VEGETAR. SPEISEHAUSER

**Veg. Diätküche Mangold,**  
W 8, Charlottenstraße 71, nahe  
Leipziger Straße.

**Vegetarisches Haus „Veha“,**  
W 30, Alschaffenburger Str. 12,  
Ecke Baperischer Platz.

### EMPFEHLENSWERTE REFORMHAUSER

#### Massage

Lichtfreundin, staatlich geprüft,  
übernimmt Massage, Rückgrat-  
pflege, Beratung für Reform-  
ernährung. Zuschr. unt. A. 201.

Suche sogleich auf Durchreise  
Zimmer bei Gesinnungsfreund  
in Leipzig für Mitte März.  
Offerten unt. E. W. 1 an die  
Geschäftsstelle dieses Blattes.

#### Auf dem Fahrrad

durch d. Schweiz nach d. Riviera.  
Welches Lichtmädel oder welcher  
Lichtfreund fährt mit?  
Zuschriften mögl. mit Bild unt.  
Riviera a. d. Geschäftsst. d. Bl.

#### Sportlehrer (Offsee)

sucht Gedankenaustausch. Chiff.:  
Gedankenaustausch, Verl. d. Jtg. Bankbeamter Verlag d. Zeitung.

#### Komfort-Zimmer

Berliner Westen bei Gesinnungs-  
freund, auch für Durchreisende.  
H 9 4095. Zuschr. Verlag E.  
Wernig.

#### Bankbeamter

41, 1,75, sucht solide Lebens-  
gefährtin mit Herzensbildung u.  
Sinn für Natur u. Häuslichkeit.  
Lichtfreundin bevorzugt. Ernst-  
gemeinte Bildzuschriften unter

Hauptkassier: Hanns Gellenthin, Berlin.

Verantwortlich für den redaktionellen Teil: Hanns Gellenthin; für die Anzeigen verantwortlich: Egon Baron; sämtlich in Berlin. Druck und Verlag: Emil Wernig, Berlin N 65, Müllerstr. 10, Fernspr.: Wedding (D) 6747/48. Redaktionschluss am 15. jeden Monats. Rücksendungen erfolgen nur, wenn Rückporto beigelegt ist. Bezugspreis einschl. Zustellung vierteljährlich Druckfache: Inland RM. 1,—, Ausland RM. 1,35. In geschlossenem Umschlag: Inland RM. 1,65, Ausland RM. 1,— und Briefporto. Gerichtsstand für alle Verlags- und Redaktionsangelegenheiten Berlin-Mitte. D.-A. 6500.



# Winter in den Bergen

zu unserem Artikel „Alpisches Barlaufen mit Skiern“





